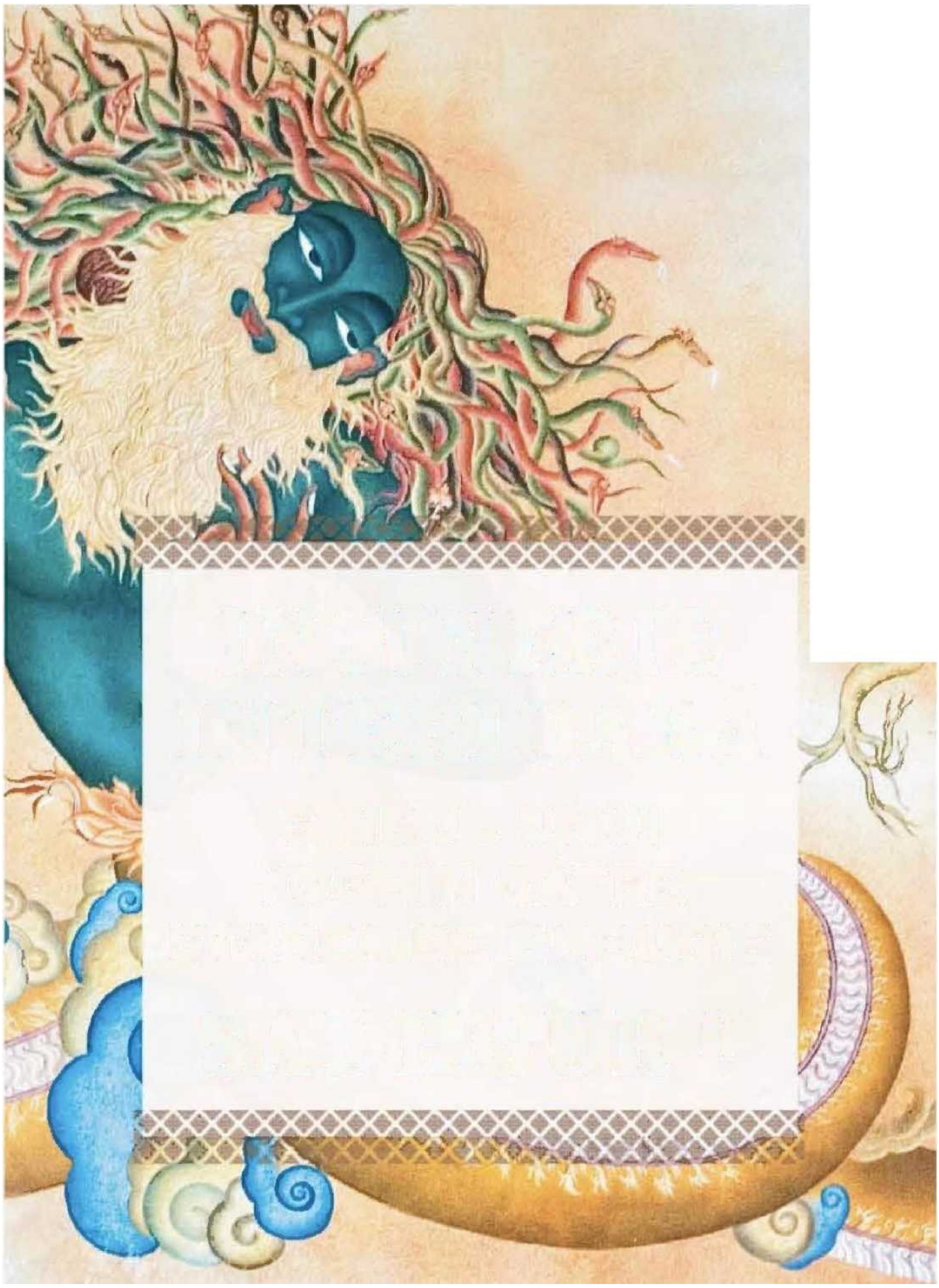

SADHGURU este yoghin, mistic şi vizionar, una dintre vocile cele mai influente ale acestor vremuri. Preşedinţii Indiei i-au acordat de-a lungul timpului trei premii, inclusiv cel mai mare premiu civil anual din ţară, Padma Vibhushan. Este singurul indian în viaţă care a fost premiat de către trei preşedinţi diferiţi.

Scriitor aflat pe lista de bestsellere *New York Times,* Sadhguru este un orator bine-cunoscut şi formator de opinii renumit pe plan internaţional.

A vorbit la diferite forumuri din întreaga lume, inclusiv la sediul mondial al ONU, sediul UNESCO, Forumul Economic Mondial, Banca Mondială, Camera Lorzilor, TED, sediile Microsoft şi Google. De asemenea, a fost invitat să vorbească la instituţii educaţionale de top, printre care Oxford, Stanford, Harvard, Yale, Wharton şi MIT.

De-a lungul anilor, Sadhguru a lansat iniţiative ecologice de amploare. Proiectele „GreenHands”, „Rally for Rivers” şi „Cauvery Calling” răspund nevoii urgente de a creşte acoperirea cu vegetaţie, de a revitaliza râurile din India şi de a restaura sănătatea solului. Ca parte a iniţiativei „Conscious Planet”, a lansat cea mai mare mişcare populară din lume, „Save Soil”, care a atins până în prezent peste 4 miliarde de oameni. Aceste iniţiative au fost recunoscute la nivel mondial ca fiind decisive pentru stabilirea unui model de dezvoltare economică durabilă din punct de vedere ecologic şi echitabilă din punct de vedere social.

Implicarea lui Sadhguru cu viaţa este precum o sărbătoare, care include participare activă în domenii diverse, precum arhitectura, designul vizual, poezia, pictura, sportul, muzica, aviaţia şi motociclismul.

Pentru mai multe informaţii, accesează isha.sadhguru.org.

BOGDAN GHIURCO este absolvent al Universităţii „ALI. Cuza” din Iaşi şi a fost timp de doisprezece ani bibliotecar, trainer şi specialist în informare. Printre traducerile sale apărute la Curtea Veche Publishing se numără *Păcălit de hazard* (de Nassim Nicholas Taleb), *Căsnicia mult visată* (de
Gary Chapman), *Perspective ale minţii. Teoria inteligenţelor multiple* (de Howard Gardner), *Tataventuri în aer liber. Aventuri uimitoare pentru taţi îndrăzneţi şi copii neînfricaţi* (de Alex Gregory), *învaţă să înveţi. Cum să ai rezultate la şcoală în mod eficient* (de Barbara Oakley, Alistair McConville şi Terrence Sejnowski), *Bulgărele de zăpadă. Warren Buffett şi şcoala vieţii* (de Alice Schroeder).

SADHGURU

INGINERIE INTERIOARĂ

GHIDUL UNUI YOGHIN CĂTRE STAREA DE BUCURIE

Traducere din engleza de
BOGDAN GHIURCO

Ceea ce pentru tine este „magie” pentru altul este inginerie.

Robert A. Heinlein

Cuprins

Cuvântul indecent

Partea I

Notă pentru cititor

Când mi-am pierdut simţul

Calea de ieşire este înăuntru

Proiectează-ti destinul

Fără graniţe, fără povară

. .Şi acum, yoga"

Partea a ll-a

Notă pentru cititor

Corpul

Mintea

Energia

Bucuria

Glosar

Programul online Inner Engineering

Note

Cuvântul indecent

Odată... pe când se pregătea să intre în farmacia lui Shankaran Pillai, un client a văzut în stradă un om care ţinea în braţe un felinar şi ochii i se roteau sălbatic în cap. A păşit înăuntru şi a întrebat:

- Ce-i cu omul ăsta? Ce-a păţit?

Shankaran Pillai a răspuns netulburat:

- Aaa, tipul ăla. E client de-ai mei.
- Bine, dar ce-a păţit?
- Mi-a cerut ceva pentru tuse convulsivă. I-am dat medicamentul adecvat.
- Ce i-ai dat?
- O cutie cu laxative. L-am pus s-o înghită pe loc.
- Laxative pentru tuse convulsivă! De ce naiba i-ai dat aşa ceva?
- Hai, doar l-ai văzut. Crezi că mai îndrăzneşte să tuşească?

Cutia cu laxative a lui Shankaran Pillai este emblematică pentru tipul de soluţii vândute astăzi în întreaga lume celor care caută starea de bine. Este motivul fundamental pentru care „guru” a devenit un cuvânt indecent.

Din păcate, adevăratul sens al cuvântului a fost uitat. „Guru” înseamnă literalmente „cel care

alungă întunericul”. Contrar opiniei majorităţii, funcţia unui guru nu este să predea, să îndoctrineze sau să convertească.
Gurul există pentru a lumina dimensiunile aflate d incolo de percepţiile tale senzoriale şi de drama ta psihologică, dimensiuni pe care deocamdată nu le poţi percepe. Gurul există, în chip fundamental, pentru a lumina însăşi natura existentei tale.

în lumea de astăzi, sunt în vogă multe credinţe viciate şi periculos de înşelătoare. „Fii în momentul prezent” este una dintre ele. Ipoteza este că, dacă vrei, poţi fi în altă parte. Cum se poate aşa ceva? Acest moment este singurul loc în care *poţi* fi. Dacă trăieşti, trăieşti *în acest moment.* Dacă mori, mori *în acest moment.* Acest moment este eternitatea. Chiar şi dacă încerci, cum ai putea să scapi de el?.
în clipa de faţă, problema ta este că suferi ceea ce s-a întâmplat acum zece ani şi suferi ceea ce s-ar putea întâmpla poimâine. Niciuna dintre ele nu este un adevăr viu. Sunt pur şi simplu un joc al memoriei şi al imaginaţiei tale. Atunci asta înseamnă că, pentru a găsi pacea, trebuie să îţi anihilezi mintea? Nicidecum. înseamnă doar că trebuie să preiei comanda asupra ei. Mintea ta are rezerve uriaşe de memorie şi posibilităţi incredibile de imaginaţie,

care sunt rezultatul unui proces evolutiv de milioane de ani. Dacă o poţi folosi când vrei şi lăsa deoparte în celelalte momente, mintea poate fi o unealtă fantastică. A evita trecutul şi a neglija viitorul înseamnă a banaliza această facultate minunată. Aşadar „fii în momentul prezent” este o restricţie psihologică debilitantă: neagă realitatea noastră existenţială.

„Nu face mai multe lucruri în acelaşi timp” este un alt slogan din tipul dezvoltării personale foarte popular. De ce ai face un singur lucru, când mintea este o maşinărie multidimensională fenomenală, capabilă să gestioneze simultan mai multe niveluri de activitate? De ce ai vrea să îţi astupi mintea, în loc să o valorifici şi să înveţi să o stăpâneşti? De ce să alegi lobotomizarea, să devii cu bună ştiinţă un cap de gumă, când poţi cunoaşte bucuria îmbătătoare a acţiunii mintale?

Altă expresie devenită clişeu prin folosire nemăsurată este „gândirea pozitivă”. Simplificată excesiv şi utilizată ca mantră care oferă o rezolvare rapidă, gândirea pozitivă se transformă într-o modalitate de mascare sau ascundere a realităţii. Când nu reuşeşti să procesezi informaţiile în timp real şi să controlezi drama p sihologică, te agăţi de „gândirea pozitivă” ca de un tranchilizant. Iniţial, pare că îţi umple viaţa de încredere şi optimism. Dar, în esenţă, este limitată. Pe termen lung, negând sau amputând o parte a realităţii, îţi creează o perspectivă deformată asupra vieţii.

Există apoi obiceiul străvechi de a exporta starea umană de bine către ceruri şi de a pretinde că iubirea este nucleul universului. Iubirea este o posibilitate *umană.* Dacă ai nevoie de

un curs de împrospătare a cunoştinţelor, ia lecţii de la câinele tău. El este plin de iubire! Nu trebuie să mergi în spaţiul cosmic pentru a cunoaşte iubirea. Toate aceste filozofii puerile pornesc de la ipoteza că existenţa este antropocentrică.
Această idee ne-a răpit complet raţiunea şi ne-a făcut să comitem de-a lungul istoriei cele mai inumane şi odioase crime cu putinţă. Ele continuă să se perpetueze până în ziua de azi.

Ca guru, nu am nicio doctrină de predat, nicio filozofie de împărtăşit, nicio credinţă de propagat. Şi asta pentru că singura soluţie pentru toate relele care năpăstuiesc omenirea este transformarea de sine. Transformarea de sine nu înseamnă autoperfecţionare progresivă. Transformarea de sine nu se obţine prin principii, etică sau schimbări de atitudine ori de comportament, ci prin experimentarea naturii nelimitate a ceea ce suntem. Transformarea de sine înseamnă că nimic din ceea ce era vechi nu mai rămâne. Este o schimbare dimensională a modului în care percepi şi experimentezi viaţa.

A şti acest lucru este yoga. întruchiparea acestui lucru este yoghinul. Cel care te îndrumă în această direcţie este gurul.

Obiectivul meu în această carte este de a te ajuta să faci ca bucuria să fie însoţitoarea ta permanentă. Pentru

ca acest lucru să fie posibil, cartea de faţă nu îţi oferă o predică, ci o ştiinţă; nu o învăţătură, ci o tehnologie; nu un precept, ci o cale. A sosit timpul să începem să explorăm această ştiinţă, să întrebuinţăm tehnologia, să păşim pe această cale.

De-a lungul călătoriei, gurul este harta, nu destinaţia. Dimensiunea interioară este un tărâm necartografiat.

Când explorezi un tărâm necunoscut, este de preferat să ai indicatoare, nu-i aşa? Poate îţi vei croi singur drum, numai că, cine ştie, sar putea să dureze vieţi întregi. Când te afli pe un tărâm necunoscut, este bine să ceri indicaţii. La un anumit nivel, reprezintă tot ce este un guru: o hartă în timp real. GPS: Guru Pathfinding System! -

De aceea există acest cuvânt indecent din patru litere.

Iar ca să îti fac sarcina de două ori mai uşoară, am hotărât să îl fac de opt litere...

...Sadhguru

PARTEA I

Notă pentru cititor

Există mai multe modalităţi de a aborda o carte de genul acesta. Una dintre ele este să treci direct la practică, să te încumeţi să faci lucrurile de unul singur. Dar cartea de faţă nu pretinde a fi un curs de autoperfecţionare. Are o parte practică solidă, dar este mai mult decât atât.

O altă abordare este cea teoretică. Dar cartea de fată nu este nici un exerciţiu de erudiţie. Nu am citit niciodată în întregime vreun tratat de yoga. Nu a fost nevoie. Mă bazez pe experienţa interioară. Abia târziu în viaţă, după ce am răsfoit câteva *Yoga Sutra* ale lui Patanjali, acele texte yoghine semnificative, mi-am dat seama că am un anumit acces la esenţa lor interioară. Asta pentru că le abordez mai degrabă experienţial decât teoretic. A reduce o ştiinţă sofisticată, cum e yoga, la o simplă doctrină este la fel de tragic ca transformarea ei într-o şedinţă de antrenament cardiovascular.

Aşa se face că am împărţit această carte în două secţiuni. Prima cartografiază terenul; a doua îti oferă

o modalitate de a-l străbate.

Ce vei citi în secţiunea următoare nu este o demonstraţie de experienţă academică. Secţiunea încearcă să îţi ofere o serie de observaţii fundamentale: observaţii care alcătuiesc fundaţia sau piatra de temelie pe care este construită arhitectura celei de-a doua secţiuni, care este mai orientată către practică.

Aceste observaţii nu sunt principii sau învăţături. Şi, în mod categoric, nu sunt concluzii. Ele sunt nişte indicatoare pentru călătoria care nu poate fi făcută decât de tine. Sunt observaţii esenţiale, care au apărut ca urmare a stării de conştiinţă sporită dobândită după o experienţă transformatoare în urmă cu treizeci şi trei de ani.

Secţiunea începe cu o notă autobiografică. Am procedat astfel ca să afli câteva informaţii despre autorul care te va însoţi mai departe, dacă alegi să citeşti toată cartea! Sunt examinate apoi câteva idei de bază, explorând totodată unii termeni frecvent folosiţi (şi folosiţi greşit), cum ar fi destin, responsabilitate, stare de bine şi, în mod fundamental, yoga.

Unul dintre capitolele acestei secţiuni se încheie cu o *sadhana.* în

sanscrită, cuvântul „sadhana” înseamnă dispozitiv sau unealtă. Aceste unelte pentru explorare îţi oferă şansa, cititorule, de a pune în practică ideile discutate în paginile respective şi de a vedea dacă perspectivele dau roade pentru tine. (Aceste sadhane vor apărea mult mai des în secţiunea a doua.)

Mi se spune adesea că par a fi un guru „modern”. Răspunsul meu la această observaţie este că nu sunt nici modern, nici antic, nici new age, nici de modă veche. Sunt contemporan, şi aşa a fost întotdeauna orice guru care a existat vreodată. Numai cărturarii, experţii şi teologii pot fi antici sau moderni. O filozofie sau un sistem de credinţe pot fi vechi sau noi. Dar un guru este mereu contemporan.

Aşa cum am spus mai devreme, un guru este cineva care alungă întunericul, cineva care îţi deschide uşa. Dacă promit că îţi voi deschide mâine o uşă sau dacă am deschis-o ieri pentru altcineva nu are nicio relevanţă. Este valoros numai dacă deschid o uşă pentru tine astăzi.

Adevărul este, aşadar, atemporal, dar tehnologia şi limbajul sunt *mereu* contemporane. Dacă nu ar fi, ar merita să ne descotorosim de ele. Dacă a devenit irelevantă, nicio tradiţie, oricât de străveche, nu merită să trăiască altfel decât ca piesă de muzeu. Aşadar, deşi explorez o tehnologie străveche în această carte,

ea este totodată o tehnologie de ultimă generaţie.

Personal, nu mă interesează să vin cu ceva nou. Doar ce este adevărat mă interesează. Dar sper ca secţiunea următoare să îţi ofere câteva momente în care cele două se întâlnesc. Căci în aceste puncte de convergenţă şi în condiţiile potrivite – când o perspectivă este formulată cu claritate interioară şi când întâlneşte cititorul în clipa potrivită de receptivitate – un adevăr vechi de când lumea devine în mod exploziv alchimic. Brusc, devine proaspăt, viu, strălucitor de nou, ca şi cum ar fi rostit şi auzit pentru prima dată în istorie.

Când mi-am pierdut simţul

Eram pe-atunci un bărbat
Am urcat doar Dealul
Căci aveam timp de ucis
Am ucis în schimb tot ce era
Eu şi Al Meu
,

Cu Eu şi Al Meu dispărute Mi-am pierdut toată voinţa şi iscusinţa
f
lată-mă, un vas gol,
Robul Voinţei Divine

şi al iscusinţei infinite

în oraşul Mysore, există o tradiţie. Dacă ai ceva de făcut, urci Dealul Chamundi. Şi dacă nu ai nimic de făcut, urci Dealul Chamundi. Dacă te îndrăgosteşti, urci Dealul Chamundi. Şi, dacă nu mai eşti îndrăgostit, urci *numaidecât* Dealul Chamundi.

într-o după-amiază, nu aveam nimic de făcut şi, cum se întâmplase recent să nu mai fiu îndrăgostit, am urcat Dealul Chamundi.

Mi-am parcat motocicleta şi m-am aşezat pe o formaţiune stâncoasă la o treime de vârf. Aceasta era „piatra mea de contemplare”. Era de mai multă vreme. Un pom cu fructe violet şi un banian pipernicit prinseseră rădăcini ferme într-o fisură adâncă din stâncă. în fata mea, se desfăşura panorama oraşului.

Până în acel moment, în experienţa mea, corpul şi mintea mea erau „eu”, iar lumea era „undeva, în afară”. Deodată, însă, nu am mai ştiut ce sunt eu şi ce nu sunt eu. Ochii îmi erau încă deschişi. Dar aerul pe care îl respiram, stânca pe care stăteam, întreaga atmosferă din jur, totul devenise eu. Eram tot ce era. Eram conştient, dar îmi pierdusem simţurile. Natura discriminatorie a simţurilor pur şi simplu nu mai exista. Cu cât spun mai multe, cu atât va părea mai nebunesc, fiindcă ceea ce se întâmpla

era de nedescris. Ceea ce eram eu era literalmente *pretutindeni.* Totul exploda dincolo de limitele definite; totul exploda în toate celelalte lucruri. Era o unitate adimensională a perfecţiunii absolute.

Viaţa mea este doar acel moment, graţios de trainic.

Când mi-au revenit simţurile normale, mi s-a părut că trecuseră doar zece minute. însă, după ce m-am uitat la ceas, mi-am dat seama că se făcuse şapte şi jumătate seara! Trecuseră patru ore şi jumătate. Ochii îmi erau deschişi, soarele apusese şi se lăsase întunericul. Eram complet conştient, dar ceea ce am considerat că eram până în acel moment dispăruse complet.

Nu am fost niciodată un plângăcios. Şi totuşi iată-mă, la vârsta de douăzeci şi cinci de ani, pe o stâncă de pe Dealul Chamundi, înnebunit de extaz, încât lacrimile curgeau şi întreaga mea cămaşă era udă!

Nu a fost niciodată o problemă pentru mine să fiu liniştit şi fericit. Mi-am trăit viaţa aşa cum am dorit. Am crescut în anii ’60, în generaţia Beatles şi a blugilor, am citit cărţi de filozofie şi literatură europeană: Dostoievski, Camus, Kafka şi autori asemănători. Dar în acel moment am explodat într-o dimensiune complet diferită a existenţei, despre care nu ştiam nimic, scăldat într-un sentiment absolut nou –

o exuberanţă, o beatitudine – pe care nu îl cunoscusem sau nu îmi imaginasem vreodată că ar putea exista. Când mi-am aplicat mintea sceptică asupra acestei situaţii, singurul lucru pe care mintea mi-l putea spune era că o luasem probabil razna! Totuşi, sentimentul era atât de frumos, încât ştiam că nu vreau să îl pierd.

Nu am reuşit niciodată să descriu exact ce s-a întâmplat în acea după-amiază. Poate cea mai bună descriere este să spun că am urcat şi nu am mai coborât. Nu am mai coborât niciodată.

M-am născut în Mysore, un frumos oraş princiar din sudul Indiei, fostă capitală, recunoscut pentru palatele şi grădinile sale. Tatăl meu a fost medic, mama mea, casnică. Sunt cel mai mic dintre patru fraţi.

Şcoala m-a plictisit. Mi-a fost imposibil să stau la ore, fiindcă vedeam că profesorii vorbesc despre lucruri care nu înseamnă nimic pentru vieţile lor. La vârsta de patru ani, zi de zi, i-am cerut menajerei noastre, care mă însoţea dimineaţa la şcoală, să mă lase la poartă şi să nu intre în clădire. Imediat ce pleca, mă duceam ţintă spre canionul din apropiere, care conţinea o varietate extraordinară de

viaţă. Am început să adun în sticle luate din dulapul cu medicamente al tatălui meu o vastă colecţie zoologică de insecte, mormoloci şi şerpi. însă, după câteva luni, când au descoperit că nu merg la şcoală, părinţii mei nu s-au arătat deloc impresionaţi de explorările mele biologice. Despre expediţiile mele în canion au spus că fuseseră o simplă joacă într-un şanţ pentru apa de ploaie. Zădărnicit, ca de multe ori, de ceea ce consideram a fi plictisitoarea şi lipsita de imaginaţie lume a adulţilor, mi-am îndreptat pur şi simplu atenţia în altă parte şi am găsit altceva de făcut.

în anii următori, am preferat să îmi petrec zilele cutreierând prin pădure, prinzând şerpi, pescuind, făcând drumeţii şi căţărându-mă în copaci. De multe ori, mă urcam, cu sticla de apă şi cutia de mâncare, pe cea mai înaltă creangă a unui copac înalt. Balansul ramurilor îmi inducea o stare de transă, în care eram adormit şi, totodată, treaz. Cât eram în copac, pierdeam cu totul noţiunea timpului. Rămâneam cocoţat de la nouă dimineaţa până la patru şi jumătate seara, când suna clopoţelul şi se termina şcoala. Mult mai târziu, mi-am dat seama că, fără să ştiu, devenisem meditativ în această etapă a vieţii mele. Ulterior, când am instruit primii oameni în meditaţii, a fost întotdeauna vorba de meditaţii legănate. Desigur,

în acel punct nici măcar nu auzisem de cuvântul
„meditaţie”. Pur şi simpl u, îmi plăcea felul în care mă legăna copacul, inducându-mi o stare dincolo de somn şi de veghe.

Şcoala mă plictisea, dar eram interesat de orice altceva – de felul în care este făcută lumea, de caracteristicile fizice ale pământului, de felul în care trăiesc oamenii, îmi luam bicicleta şi străbăteam cel puţin treizeci şi cinci de kilometri pe zi pe drumurile noroioase din mediul rural. Când mă întorceam acasă, eram plin de noroi şi de praf. îmi plăcea în mod deosebit să alcătuiesc în minte hărţi ale terenului pe care îl străbătusem. Când eram singur, închideam ochii şi desenam în gând întregul peisaj pe care îl văzusem în acea după-amiază – fiecare stâncă, fiecare formaţiune stâncoasă, fiecare copac. Eram fascinat de anotimpuri, de modul în care pământul se schimbă când este arat, de momentul când recoltele încolţesc. Din acest motiv, am fost atras de opera lui Thomas Hardy: de descrierile sale ale peisajului englez care continuau pe multe pagini. Făceam acelaşi lucru în gând cu lumea din jurul meu. Chiar şi astăzi păstrez în minte acest film. Dacă vreau, pot reda cu multă claritate întregul conţinut, tot ceea ce am observat în toti acei ani.

Eram un sceptic înrăit. încă de la vârsta de cinci ani, când familia mea mergea la templu, aveam întrebări – o mulţime. Cine este Dumnezeu? Unde este? Acolo sus? Unde este sus? Peste câţiva ani, numărul întrebărilor mele a crescut. La şcoală, ne-au spus că planeta este rotundă. Dar dacă planeta este rotundă, de unde ştie cineva în ce direcţie este sus? Nimeni nu a reuşit să îmi răspundă la aceste întrebări, aşa că nu am intrat niciodată în templu. Prin urmare, erau nevoiţi să mă lase afară, în grija celui care păzea încălţămintea. Acesta mă ţinea de braţ ca într-o menghină, trăgându-mă după el în timp ce îşi vedea de treburile lui. Ştia că, dacă mă scapă din ochi o clipă, dispar! Mai târziu în viaţă, nu am putut să nu observ că oamenii care ies din restaurante au întotdeauna chipuri mai vesele decât cei care ies din temple. Acest lucru m-a intrigat.

Totuşi, deşi eram sceptic, nu m-am etichetat niciodată astfel. Aveam o mulţime de întrebări despre orice, dar nu simţeam nevoia să trag vreo concluzie. Mi-am dat seama foarte devreme că nu ştiu nimic despre nimic. Prin urmare, am ajuns să acord o atenţie enormă la tot ce mă înconjoară. Dacă cineva îmi dădea un pahar cu apă, îl priveam neîncetat. Dacă ridicam o frunză, o priveam neîncetat. Priveam întunericul toată noaptea. Dacă priveam o pietricică,

imaginea mi se rotea interminabil în minte, până ajungeam să cunosc fiecare proeminenţă, fiecare unghi al său.

De asemenea, am înţeles că limbajul nu este decât o conspiraţie creată de oameni. Când cineva vorbea, îmi dădeam seama că doar scoate nişte sunete, iar eu îi născocesc sensurile. Prin urmare, am încetat să mai născocesc semnificaţii, şi sunetele au devenit foarte amuzante. Putea vedea tiparele împroşcându-se din gurile lor. Dacă eu continuam să o privesc, persoana pur şi simplu se dezintegra şi se transforma într-o bulă de energie. în cele din urmă rămâneau numai tiparele!

în această stare de ignoranţă absolută, fără graniţe, aproape orice lucru îmi capta atenţia. Fiind medic, scumpul meu tată a început să creadă că am nevoie de evaluare psihiatrică. După cum spunea el: „Băiatul ăsta se uită tot timpul la câte ceva fără să clipească. Şi-a pierdut minţile!” Mi s-a părut întotdeauna straniu că lumea nu realizează imensitatea stării „nu ştiu”. Cei care distrug această stare prin convingerile şi presupunerile lor ratează complet o posibilitate uriaşă: posibilitatea de a şti. Ei uită că „nu ştiu” este uşa – *singura* uşă – spre căutare şi cunoaştere.

Mama m-a instruit să le acord atentie profesorilor. Asta am şi făcut.

Le-am acordat genul de atenţie de care nu ar fi avut niciodată parte de la altcineva! Habar nu aveam ce spun, dar în momentele când mergeam la ore, îi priveam neclintit şi intens. Din cine ştie ce motive, această trăsătură nu ia înduioşat. Un anumit profesor a făcut tot posibilul ca să scoată un răspuns de la mine. Iar când am rămas tăcut şi taciturn, m-a prins de umăr şi m-a scuturat puternic. „Eşti fie divinul, fie diavolul”, a spus el. Apoi a adăugat: „Şi cred că eşti cel din urmă!”

Nu m-am simţit neapărat insultat. Până în acel moment abordam totul din jur – de la un fir de nisip până la univers – cu un sentiment de uimire. în această reţea complexă de întrebări, a existat întotdeauna o certitudine, şi anume „eu”. Dar izbucnirea profesorului meu a declanşat o altă direcţie de întrebări. Cine eram? Om, divinitate, diavol sau ce anume? Am încercat să mă privesc ca să aflu. Nu a funcţionat. Asa că am închis ochii şi am încercat să aflu. Minutele s-au transformat în ore, iar eu am continuat să stau aşezat, cu ochii închişi.

Când aveam ochii deschişi, totul mă intriga – o furnică, o frunză, norii, florile, întunericul, aproape orice. Dar, spre uimirea mea, am constatat că, dacă închid ochii, şi mai multe lucruri îmi atrag atenţia: modul în care pulsează corpul, modul în care

funcţionează organele, diferitele canale de-a lungul cărora circulă energia interioară, modul în care este aliniată anatomia, faptul că graniţele sunt limitate la lumea exterioară. Acest exerciţiu a dezvăluit înaintea mea
r
întreaga mecanică a ceea ce înseamnă să fii om. în loc să mă conducă către un răspuns simplist, să îmi spună că sunt „cutare” sau „cutare”, m-a ajutat să conştientizez treptat că, dacă sunt dispus, pot fi totul. Nu este vorba despre a ajunge la vreo concluzie. Chiar şi certitudinea „eului” s-a destrămat pe măsură ce sentimentul profund a ceea ce înseamnă să fii o fiinţă umană a început să se deschidă. De la autocunoasterea mea ca
r
persoană autonomă, acest exerciţiu m-a topit. Am devenit o flintă nebuloasă.

în ciuda
f
modului meu neîmblânzit de a fi, singurul lucru pe care am reuşit să îl fac într- un mod ciudat de disciplinat a fost practica mea yoga. A început într-o vacanţă de vară, când aveam doisprezece ani. în fiecare an, mă întâlneam cu verii mei în casa părintească a bunicului meu. în curtea din spate era o fântână veche, de peste patruzeci şi cinci de metri adâncime. în timp ce fetele se jucau de-a v-aţi ascunselea, noi, băieţii, săream în fântână şi ne căţăram apoi la suprafaţă. Atât săritul, cât şi căţărarea erau o provocare. Dacă nu făceai totul ca la carte, riscai să îţi

zdrobeşti creierul de pereţi. La urcare, nu aveai trepte; trebuia pur şi simplu să te agăţi de suprafaţa pietroasă şi să te caţări până sus. Adesea, unghiile ne sângerau din cauza presiunii. Doar câţiva băieţi puteau face asta. Eu eram unul dintre ei şi eram destul de priceput.

într-o zi, a venit un bărbat de peste şaptezeci de ani. Ne-a urmărit o vreme. Fără să scoată un cuvânt, a sărit în fântână. L-am crezut terminat. Dar a ieşit mai repede decât mine. Mi-am călcat pe mândrie şi i-am pus o singură întrebare: Cum?

- Vino şi învaţă yoga, a spus bătrânul.

L-am urmat ca un căţeluş. Asa am devenit discipolul lui Malladihalli Swami (cum îl chema pe bătrân) şi m-am apucat de yoga. în trecut, trezitul meu de dimineaţă era un proiect de familie. Se chinuiau să mă facă să mă ridic din pat; mă întorceam pe cealaltă parte şi adormeam la loc. Mama îmi dădea periuţa de dinţi; o băgăm în gură şi adormeam. De disperare, mă împingea până în baie; adormeam din nou imediat. Dar la trei luni după ce am început yoga, corpul meu a început să se trezească la trei şi patruzeci în fiecare dimineaţă, fără să mă îndemne nimeni din afară, şi acest lucru a rămas valabil până astăzi. După ce mă trezeam, practicile mele se întâmplau

indiferent unde eram şi în ce situaţie, fără să sar nici măcar o singură zi. Cu siguranţă, această yoga simplă – numită *angamardana* (un sistem de yoga fizică ce întăreşte tendoanele şi membrele) – m-a făcut să mă deosebesc, fizic şi mintal, de alţi oameni. Dar asta a fost tot. Sau, cel puţin, aşa am crezut.

Cu timpul, mi-am pierdut toată încrederea în educaţia structurată. Nu din cinism. Aveam destulă vioiciune şi viaţă în mine încât să rămân implicat în toate. Dar, chiar şi la acea vârstă, trăsătura mea dominantă era claritatea. Nu am căutat în mod activ inconsecvente sau lacune în cele care îmi erau predate. Pur şi simplu, le-am văzut. Nu am căutat nimic în viaţa mea. Pur şi simplu, privesc. Şi asta încerc să îi învăţ acum pe oameni: dacă vrei cu adevărat să cunoşti spiritualitatea, nu căuta *ceva anume.* Oamenii cred că spiritualitatea înseamnă căutarea lui Dumnezeu, a adevărului sau a absolutului. Problema este că ai definit deja ceea ce cauţi. Nu obiectul căutării este important; ci capacitatea de a privi. Capacitatea de a privi pur şi simplu, fără motiv, lipseşte astăzi în lume. Fiecare este o fiinţă psihologică, care doreşte să dea un înţeles tuturor lucrurilor. A

căuta nu înseamnă a căuta ceva anume. Ci aţi spori percepţia, însăşi capacitatea de a vedea.

După liceu, am început un program autodidact la biblioteca de la University of Mysore. Eram primul care sosea dimineaţa, la ora nouă, şi ultimul care era alungat acasă, la opt şi jumătate seara. între mic-dejun şi cină, singura mea hrană erau cărţile. Deşi am avut întotdeauna o foame de lup, am sărit peste masa de prânz un an întreg. Am citit mult, de la Homer la *Mecanica pentru toţi,* de la Kafka la Kălidăsa, de la Dante la *Dennis, pericol public.* La sfârşitul acelui an, am fost mai informat, dar am avut mai multe întrebări decât oricând.

Lacrimile mamei m-au înduplecat să mă înscriu, fără tragere de inimă, la cursurile de literatură engleză ale University of Mysore. Dar am fost urmărit neîncetat de norul de un miliard de întrebări, adunat ca un nimb întunecat în jurul meu. Nici biblioteca, nici profesorii nu l-au putut risipi. Din nou, am petrecut majoritatea timpului meu în afara sălilor de cursuri decât în ele. Am descoperit că în clasă totul se rezuma la dictare şi, în mod categoric, nu aveam de gând să devin stenograf! Odată, i-am cerut unei profesoare notiţele, ca să le pot fotocopia; am scutit-o astfel de corvoada dictării şi eu am scăpat de corvoada participării

la ore. în cele din urmă, am ajuns la o înţelegere cu toţi profesorii (care erau mai mult decât fericiţi că nu eram prezent în sală). Mă treceau prezent în fiecare zi. în ultima zi a lunii, prezenţa era înregistrată oficial. în acea zi, veneam şi mă asiguram că îşi respectă partea lor de înţelegere!

O parte dintre noi am început să ne întâlnim sub un banian uriaş din campus. Cineva a botezat reuniunile Banyan Tree Club şi aşa i-a rămas numele. Clubul avea şi o deviză: „0 facem de dragul distracţiei.” Ne adunam sub copac pe motociclete şi discutam ore întregi despre tot felul de subiecte: de la cum să îmbunătăţim acceleraţia motocicletelor Jawa până la cum să facem lumea un loc mai bun. Bineînţeles, nu coboram niciodată de pe motociclete. Ar fi fost un sacrilegiu!

Până să termin facultatea, am călătorit în toată ţara. Prima dată, am călătorit prin sudul Indiei cu bicicleta. Ulterior, am străbătut întreaga ţară pe motocicletă. După aceea, era firesc să trec graniţele naţionale. Dar când am ajuns la frontiera dintre India şi Nepal, mi s-a spus că certificatul de înmatriculare a motocicletei şi permisul de conducere nu erau suficiente. Aveam nevoie şi de alte documente. După aceea, a devenit un vis pentru mine să câştig cumva destui bani încât să îmi permit să străbat lumea pe motocicletă. Nu era doar

pofta de a călători. Adevărul este că eram neliniştit. Voiam să *ştiu* ceva. Nu îmi dădeam seama ce anume şi încotro ar trebui s-o apuc pentru a obţine asta. Dar, în sinea mea, ştiam că îmi doresc mai mult.

Nu m-am considerat niciodată un om prea impulsiv; am fost pur şi simplu orientat spre viaţă. Am analizat consecinţele acţiunilor mele; şi, cu cât erau mai periculoase, cu atât mă atrăgeau mai tare. Cineva mi-a spus odată că îngerul meu păzitor este, în mod sigur, foarte priceput şi că lucrează mereu peste program! Am năzuit întotdeauna să forţez limitele, să trec graniţa. Nu m-am întrebat niciodată *ce* şi *de ce. Cum* a fost singura întrebare. Privind acum înapoi, îmi dau seama că nu m-am gândit niciodată ce vreau să devin în viaţă. M-am gândit doar cum vreau să îmi trăiesc viaţa. Şi am ştiut că doar în interiorul meu şi de către mine poate fi determinat „cum”.

în acea perioadă, creşterea păsărilor cunoscuse o dezvoltare explozivă. Voiam să câştig nişte bani ca să îmi finanţez dorinţa de a călători fără reţineri, fără scop. Aşa că am intrat în industrie. Tata mi-a spus: „Ce-o să le spun oamenilor? Că fiul meu creşte găini?” Dar mi-am construit ferma de păsări şi am făcut-o de unul singur, de la zero. Afacerea a prins aripi. Am început să fac profit.

Dedicam afacerii patru ore în fiecare dimineaţă. în restul zilei, citeam şi scriam poezii, înotam în fântână, meditam, visam cu ochii deschişi într-un banian uriaş.

Succesul m-a făcut să prind curaj.

Tatăl meu se plângea mereu că fiii tuturor celorlalţi deveniseră ingineri, industriaşi, funcţionari publici sau că plecaseră în Statele Unite ale Americii. Şi toti cei cu care mă întâlneam – prieteni, rude, profesori din şcoală sau facultate – îmi spuneau: „Ah, am crezut că vei face ceva cu viaţa ta, dar doar ţi- o iroseşti.”

Am acceptat provocarea. în parteneriat cu un prieten care era inginer civil, am intrat în construcţii. în cinci ani, compania noastră a devenit lideră în domeniu, printre cele mai mari firme de construcţii private din Mysore. Tatei nu îi venea să creadă, dar era încântat.

Eu eram exuberant şi sigur pe mine, plin de adrenalină şi gata de altă provocare. Când tot ceea ce faci este un succes, începi să crezi că planetele se învârt în jurul tău, nu al soarelui!

Aşa era tânărul care, în fatidica după- amiază de septembrie a anului 1982, a decis să urce Dealul Chamundi pe motocicleta de producţie cehoslovacă.

Nici prin gând nu mi-a trecut atunci că viaţa mea nu va mai fi niciodată la fel.

r

Mai târziu, când am încercat să vorbesc cu ei despre cele întâmplate în acea zi pe deal, prietenii mei nu au fost capabili să mă întrebe decât: „Băuseşi ceva? Te drogaseşi cumva?” Ştiau şi mai puţine decât mine despre această nouă dimensiune care explodase brusc în viaţa mea.

Chiar înainte să încep să procesez semnificaţia sa, experienţa a revenit. S-a întâmplat o săptămână mai târziu. Eram la masă cu familia. Mi s-a părut că a durat două minute, dar au trecut şapte ore. Am rămas locului, pe deplin conştient, doar că „eu”, aşa cum îl cunoşteam, nu mai era acolo; restul lucrurilor erau. Şi timpul a basculat.

îmi amintesc că mai multe rude m-au bătut pe umăr, m-au întrebat ce se întâmplă, m-au îndemnat să mănânc. Am ridicat mâna şi le-am rugat să plece. Erau obişnuite deja cu ciudăţeniile mele. M-au lăsat în pace. Simţurile „normale” mi-au revenit pe la patru şi un sfert dimineaţa.

Experienţa a început să se repete tot mai des. în acele momente, nu mâneam şi nu dormeam ore în şir. încremeneam pur şi simplu într-un loc. Odată, experienţa a durat treisprezece zile. Eram într-un sat când a început – acea stare copleşitoare de linişte şi extaz, imposibil de descris. Sătenii s-au adunat în jurul meu şi au început să

şuşotească între ei: „O, trebuie să fie în *samadhi”* (o stare binecuvântată, în afara corpului, bine documentată în tradiţiile spirituale indiene). Fiind ţara care este, India are o concepţie tradiţională a spiritualităţii, despre care eu, cu creierul meu învelit în denim albastru, habar nu aveam. Când am ieşit din acea stare, cineva a venit să îmi pună o ghirlandă după gât. Altcineva a vrut să îmi atingă picioarele. A fost nebunie curată; nu îmi venea să cred că cineva ar vrea să facă aşa ceva fată de mine.

În altă zi, luam prânzul. Am băgat o bucată de mâncare în gură şi, brusc, a explodat. În acea clipă, am experimentat alchimia miraculoasă a digestiei umane – procesul prin care o substanţă externă, o bucată de planetă, devine parte din mine. Cunoaştem cu toţii acest lucru din punct de vedere intelectual – că o parte a planetei ne hrăneşte, iar corpurile noastre, la rândul lor, se vor întoarce într-o zi ca să hrănească pământul care ne-a întreţinut altădată. Dar cunoştinţele dobândite prin experienţă mi-au schimbat perspectiva fundamentală despre cine sunt. Relaţia mea cu tot ce mă înconjoară, inclusiv planeta, a parcurs o schimbare dimensională.

Am devenit conştient de inteligenţa extraordinară din interiorul fiecăruia dintre noi, care, într-o singură după-

amiază, reuşeşte să transforme o bucată de pâine sau un măr în interiorul corpului uman. Nu este puţin lucru! Pe măsură ce am început să interacţionez conştient cu această inteligenţă, care este sursa creaţiei, în jurul meu au început să se producă evenimente aparent inexplicabile. Lucrurile pe care le atingeam se transformau într-un fel sau altul. Oamenii mă priveau şi izbucneau în lacrimi. Mulţi au afirmat că, doar privindu-mă, sunt uşuraţi de suferinţa fizică şi psihică. M-am vindecat brusc în doar câteva ore de afecţiuni de care aş fi scăpat după luni de zile prin îngrijiri medicale normale. Cu toate acestea, am acordat puţină importanţă acestor lucruri.

Această capacitate de a transforma dramatic realitatea exterioară şi interioară a continuat în mine şi în jurul meu până în ziua de azi. Nu am încercat niciodată să o înţeleg conştient. Doar că, odată ce cineva ia contact cu această dimensiune profundă a inteligenţei, care este însăşi temelia existenţei noastre pe acest pământ, viaţa devine miraculoasă în mod natural.

într-un interval de şase-opt săptămâni, această experienţă incredibilă a devenit o realitate vie. între timp, totul la mine s-a schimbat radical. Aspectul fizic – forma ochilor,

mersul, vocea, chiar şi aliniamentul corpului meu – a început să se schimbe atât de drastic, încât oamenii din jurul meu au remarcat acest lucru.

înăuntrul meu se întâmpla ceva şi mai fenomenal. în şase săptămâni, s-a dezlănţuit un uriaş val de memorie: o memorie, literalmente, cât a mai multor vieţi de om. Devenisem conştient de un milion de lucruri r diferite care aveau loc intr-un singur moment în interiorul meu. Era precum un caleidoscop. Mintea mea logică îmi spunea că nimic din toate acestea nu poate fi adevărat. Ceea ce vedeam în interiorul meu era mai clar ca lumina zilei. Dar, în secret, speram să fie fals. M-am considerat întotdeauna un tânăr inteligent. Brusc, mi s-a părut că sunt un prost fără pereche şi nu m-am putut împăca cu acest gând derutant. Dar, spre mâhnirea mea, am constatat că tot ce îmi spune memoria mea e adevărat.

Până atunci, respinsesem categoric din viaţa mea tot ce nu se potrivea unui cadru raţional şi logic. Încet-încet, am început să realizez că viaţa este inteligenţa absolută. Intelectul uman este doar deşteptăciunea care asigură supravieţuirea. Dar adevărata inteligenţă este numai viaţa şi doar viaţa – şi ceea ce este sursa vieţii. Nimic altceva.

Lumii i s-a spus că divinitatea este iubire, că divinitatea este compasiune.

Dar dacă acorzi atenţie creaţiei, îţi dai seama că divinitatea, sau sursa creaţiei, oricare ar fi ea, este cea mai înaltă inteligenţă imaginabilă, mai presus de toate. în loc să încercăm să ne conectăm la această inteligenţă atotputernică care pulsează în fiecare dintre noi, preferăm să ne folosim intelectul logic, care, deşi util în anumite situaţii, este, în esenţă, limitat.

De asemenea, am început să experimentez o sensibilitate sporită faţă de sentimentele celorlalţi. Uneori, plângeam la simpla vedere a unui necunoscut de pe stradă, aflat în suferinţă. Nu-mi venea să cred ce stări de nefericire sunt capabile să îndure fiinţele umane, când eu pur şi simplu explodam de extaz fără un motiv anume.

Mi-a luat ceva timp ca să înţeleg că ceea ce mi se întâmplă e ceva „spiritual”. Mi-am dat seama că trăiesc experienţa absolută, preamărită de tradiţii şi textele sacre; că trăiesc, de fapt, cel mai frumos lucru care i se poate întâmpla unei fiinţe umane.

Clipă de clipă, fiecare celulă a corpului meu exploda în stări extatice nenumite. Oamenii ridică în slăvi copilăria pentru că un copil râde şi poate fi fericit fără un motiv anume. Dar am văzut că este posibil să fii extaziat şi la vârsta adultă. Acest lucru este

posibil pentru fiecare fiinţă umană, fiindcă tot ceea ce putem experimenta vreodată provine din *interiorul* nostru.

Am început să realizez că transformarea fizică a înfăţişării mele era, de fapt, o realiniere a întregii mele constituţii interioare. Practicasem un set fundamental de posturi fizice, sau *hatha yoga,* încă de la vârsta de doisprezece ani. Acei aproximativ treisprezece ani de yoga au dat roade în momentul respectiv. Yoga este, în esenţă, o modalitate de re-creare a corpului, pentru ca acesta să servească unui scop superior. Corpul uman poate funcţiona ca o mână de carne şi sânge sau ca însăşi sursa creaţiei.

Există o întreagă tehnologie pentru transformarea omului în divinitate. Coloana vertebrală umană nu este doar un aranjament imperfect de oase; este însăşi axa universului. Totul depinde de modul în care îţi reorganizezi sistemul. în cazul meu, după ce am fost o persoană intensă din punct de vedere fizic, am învăţat să îmi port corpul de parcă nu ar exista deloc. Fizicalitatea mea a devenit foarte relaxată. Altădată, toată această intensitate era în corpul meu. Când intram într-o încăpere, oamenii simţeau că sunt gata de acţiune. Dar acum am învăţat să îmi port altfel corpul.

Şi atunci mi-am dat seama că

experienţa trăită de mine e, în realitate, yoga. Acea experienţă a uniunii cu existenţa, a unităţii cu întreaga viaţă, a nemărginirii era yoga. Crezusem că setul de posturi yoghine, *asane,* pe care îl practicam zilnic, e despre condiţia fizică. însă, după experienţa de pe Dealul Chamundi, mi-am dat seama că ceea ce fac e, de fapt, un proces care mă poate conduce către o dimensiune aflată mult dincolo de fizicalitate. Şi de aceea le spun oamenilor: yoga funcţionează, chiar dacă începeţi să o practicaţi din motive greşite!

în fiecare om, există ceva care detestă graniţele, care tânjeşte să devină nemărginit. Natura umană este astfel croită, încât năzuim mereu să devenim mai mult decât suntem acum. Indiferent de realizările noastre, ne dorim întotdeauna să fim ceva mai mult. Dacă am analiza mai atent, ne-am da seama că, de fapt, nu tânjim după mai mult; ci tânjim după *tot.* Toţi căutăm să devenim infiniţi. Singura problemă este că noi căutăm acest lucru în rate.

Imaginează-ţi că eşti închis într-o cutie de un metru jumătate pe un metru jumătate. Oricât de confortabilă ar fi, tot ai tânji să te eliberezi din ea. A doua zi, dacă ai trece într-o cutie mai mare, de trei metri pe trei, te-ai simţi grozav pentru o vreme, dar în curând dorinţa de a încălca graniţa ar

reveni. Nu contează cât de mare este graniţa stabilită, din momentul în care devii conştient de ea, dorinţa de a o încălca este instinctivă. în Orient, această năzuinţă a fost recunoscută cultural drept cel mai înalt ţel al activităţilor şi eforturilor umane. Libertatea – *mukti* sau *moksha* – este năzuinţa naturală a fiecărei fiinţe umane şi destinaţia noastră finală.

Pentru simplul motiv că nu o conştientizăm, încercăm să o îndeplinim în rate, acaparând putere, bani, iubire sau cunoştinţe. Sau apelând la altă distracţie grozavă din zilele noastre: shoppingul!

Din momentul în care mi-am dat seama că dorinţa umană nu se îndreaptă către ceva anume, ci doar să se extindă nelimitat, o anumită claritate a răsărit în mine. Când am văzut că toată lumea este capabilă de acest lucru, am simţit în mod firesc să vreau să îl împărtăşesc cu ceilalţi. Din acea clipă, întregul meu obiectiv a fost să transmit cumva această experienţă, să îi ajut pe alţii să conştientizeze că această stare de bucurie, de libertate, de nemărginire nu poate fi negată decât dacă se pun în calea efervescenţei naturale a vieţii.

Această stare de bine extatică, care a devenit a mea începând din acea după- amiază de pe Dealul Chamundi, nu este o posibilitate îndepărtată sau

un vis. Este o realitate vie pentru cei care vor. Este dreptul dobândit prin naştere al oricărei fiinţe umane.

Calea de ieşire este înăuntru

9

Tot ce ai făcut până acum în viaţă a vizat un singur lucru. Fie că te-ai concentrat pe carieră, că ai început o afacere, că ai făcut bani sau ţi-ai clădit o familie, ai urmărit întotdeauna un singur lucru simplu: bucuria.

Dar, undeva pe parcurs, viaţa s-a complicat.

Dacă te-ai fi născut ca orice altă creatură de pe planetă, ar fi fost foarte simplu. Nevoile tale ar fi fost exclusiv fizice. Un stomac plin ar fi însemnat o zi grozavă pentru tine. Uită-te la câinele sau pisica ta: în momentul în care au stomacul plin, sunt perfect liniştiţi.

Dar când vii în această lume ca fiinţă umană, lucrurile se schimbă. Un stomac gol înseamnă o singură problemă: foamea. Dar un stomac plin? O sută de probleme! Când supravieţuirea noastră este pusă sub semnul întrebării, avem o mare problemă. Iar când este garantată nu pare să însemne mare lucru. Cumva, pentru o fiinţă umană, viaţa nu pare a se limita la supravieţuire; viaţa *începe* odată cu supravieţuirea.

Pentru oamenii din zilele noastre,

procesul de supravieţuire este mai bine organizat ca niciodată. Poţi să mergi la supermarket şi să cumperi tot ce ai nevoie pentru întregul an. O poţi face fără măcar să ieşi din casă! Este o situaţie fără precedent în istoria omenirii. Lucruri pe care nici măcar familia regală nu şi le permitea acum o sută de ani îi sunt accesibile cetăţeanului de rând.

Suntem generaţia cu cel mai confortabil trai din istoria planetei. Dar buba este că nu suntem cu siguranţă cei mai bucuroşi, cei mai iubitori sau cei mai liniştiţi.

De ce? Ne-am străduit din răsputeri să schimbăm mediul înconjurător. Dacă îl mai schimbăm mult, riscăm să rămânem fără planetă! Cu toate acestea, tot nu suntem mai fericiţi decât strămoşii noştri de acum o mie de ani. Dacă nu funcţionează, nu înseamnă că a sosit timpul să vedem ce este în neregulă? De ce insistăm să facem ceva care nu a funcţionat vreme de o mie de ani? Cât timp vom mai trăi în conformitate cu nişte modele care în mod clar nu şi-au îndeplinit promisiunea?

A sosit momentul unei schimbări de paradigmă.

Să începem cu o întrebare: Ce înseamnă, după părerea noastră, o stare de bine?

Un răspuns foarte simplu este că starea de bine reprezintă pur şi simplu un simţ profund al *plăcerii* interioare. Dacă trupul tău se simte plăcut, numim această stare sănătate. Dacă se simte foarte plăcut, o numim plăcere. Dacă mintea ta devine plăcută, numim această stare linişte. Dacă se simte foarte plăcut, o numim bucurie. Dacă emoţiile tale devin plăcute, numim această stare iubire. Dacă devin foarte plăcute, o numim compasiune. Dacă energiile tale vitale devin plăcute, numim această stare beatitudine. Dacă devin foarte plăcute, o numim extaz. Asta este tot ceea ce cauţi: o r stare plăcută în interior şi în exterior. Când este interioară, numim această stare plăcută linişte, bucurie, beatitudine. Când mediul tău devine plăcut, este etichetat drept succes. Dacă nu te interesează de toate acestea şi vrei să mergi în rai, ce cauţi? Doar succesul din altă lume! Deci, în esenţă, toată experienţa umană este o simplă problemă legată de starea plăcută sau neplăcută, în diferite grade.

Totuşi, de câte ori ai trăit în viaţa ta într-o stare de beatitudine – fără să ai nici măcar o singură clipă de anxietate, agitaţie, iritare sau stres? De câte ori ai fost într-o stare de plăcere deplină şi absolută, timp de douăzeci şi patru de ore? Când ţi s-a întâmplat ultima dată?

în mod uimitor, majoritatea

oamenilor de pe această planetă nu au trăit nici măcar *o singură* zi în care totul să decurgă exact aşa cum şi-au dorit! Desigur, nu e nimeni care să nu fi cunoscut bucuria, liniştea şi chiar beatitudinea, dar aceste stări sunt întotdeauna trecătoare. Oamenii sunt incapabili să le susţină. Reuşesc să le atingă, dar acestea se tot prăbuşesc. Şi nu trebuie să se întâmple ceva zguduitor pentru asta. Sunt perturbaţi, dezechilibraţi de lucruri foarte simple.

Se întâmplă în felul următor. Ieşi astăzi din casă şi cineva îţi spune că eşti cea mai frumoasă persoană din lume: pluteşti în al nouălea cer. Dar apoi te întorci acasă şi membrii familiei tale îţi spun cine eşti *cu adevărat:* totul se prăbuşeşte!

îţi sună cunoscut?

De ce trebuie să ai o stare interioară plăcută? Răspunsul este evident. Când ai o stare interioară plăcută, te porţi în mod natural plăcut cu toată lumea şi cu tot ce te înconjoară. Nu ai nevoie de învăţături filozofice sau religioase ca să fii bun cu ceilalţi. Este rezultatul natural al faptului că te simţi bine pe plan interior. Plăcerea interioară este o garanţie pentru construirea unei societăţi paşnice şi a unei lumi pline de bucurie.

în plus, succesul tău lumesc depinde în esenţă de cât de bine îţi valorifici înzestrările trupeşti şi mintale. Aşadar, pentru a

avea succes, plăcerea trebuie să fie calitatea ta interioară fundamentală.

în mod esenţial, există astăzi dovezi medicale şi ştiinţifice substanţiale care arată
că trupul şi mintea funcţionează cel mai bine atunci când te afli într-o stare plăcută. Se spune că, dacă rămâi într-o stare de beatitudine timp de douăzeci şi patru de ore, capacităţile tale intelectuale se pot dubla. Pentru a reuşi acest lucru, trebuie doar să laşi să se aşeze tulburarea interioară şi să dai
voie clarităţii interioare să iasă la suprafaţă..

Acum, aceeaşi energie vitală la care te referi ca fiind „eu însumi” este uneori foarte fericită, alteori deplorabilă, uneori liniştită, alteori tumultuoasă. Aceeaşi energie vitală este capabilă de toate aceste stări. Aşadar, dacă ai avea posibilitatea să alegi tipul de expresie pe care să îl adopte energiile tale vitale, ce ai prefera? Bucuria sau tristeţea? Starea plăcută sau starea neplăcută?

Răspunsul este evident. Modalităţile pot varia de la un om la altul. Dar, indiferent dacă încerci să câştigi bani, să te apuci de băut sau să ajungi în rai, starea plăcută este singurul obiectiv. Chiar dacă te declari dezinteresat de această lume şi susţii că
singura ta misiune în viaţă este să

ajungi în rai, starea plăcută este singurul lucru pe care îl cauţi. Dacă ţi s-ar fi spus în copilărie că Dumnezeu trăieşte în rai, dar raiul este un loc îngrozitor, ai mai vrea să mergi acolo? Categoric, nu! în esenţă, cel mai înalt nivel de plăcere este raiul; neplăcerea este iadul. Aşadar, unii cred că starea plăcută se găseşte în vin, alţii în divin, dar, în orice caz, toată lumea o caută.

între tine şi starea ta de bine stă un singur lucru: faptul că ai permis gândurilor şi emoţiilor tale să primească instrucţiuni din exterior, nu din interior.

Odată, o femeie s-a dus să se culce. în somn, a avut un vis. Se făcea că o matahală de om o privea insistent. Apoi, a început să vină spre ea – aproape, tot mai aproape.

Atât de aproape, încât îi simţea respiraţia. S-a cutremurat – dar nu de frică.

- Ce ai de gând să-mi faci? a întrebat ea.

- Păi, cucoană, e visul *tău!*

Ce se întâmplă în capul tău este visul *tău.* Măcar el ar trebui să decurgă aşa cum vrei, nu-i aşa? Nu poţi controla ceea ce se întâmplă în lume, dar măcar gândurile şi emoţiile tale ar trebui să decurgă aşa cum vrei. în clipa de faţă, ele nu primesc instrucţiuni de la tine, fiindcă manevrezi la întâmplare întregul mecanism uman.

Mecanismul uman este cea mai sofisticată formă fizică de pe planetă. Eşti cea mai grozavă tehnologie, dar, din păcate, nu ştii unde este tastatura. Este ca şi cum ai folosi târnăcopul şi cleştele ca să operezi un supercomputer! în consecinţă, simplul proces al vieţii afectează umanitatea.

A-ţi câştiga existenţa, a te reproduce, a-ţi construi o familie, pentru ca într-o zi să cazi lat şi să mori – ce provocare! Este uimitor cum oamenii se chinuie din răsputeri ca să facă ceea ce orice vierme, insectă, pasăre sau animal reuşeşte fără efort.

Mai simplu spus, ecologia noastră interioară este o harababură. Cumva, ni se pare că schimbarea condiţiilor exterioare va rândui totul în interior. Dar ultimii o sută cincizeci de ani stau mărturie că tehnologia ne asigură confortul şi facilităţile, dar nu şi starea de bine. Trebuie să înţelegem că, *dacă nu facem lucrurile potrivite, nu ni se vor întâmpla lucrurile potrivite:* acest lucru este valabil atât pentru lumea exterioară, cât şi pentru cea interioară.

într-o zi, un taur şi un fazan erau pe câmp. Taurul păştea, iar fazanul ciugulea căpuşele de pe taur: un parteneriat perfect. Privind copacul uriaş de la marginea câmpului, fazanul a spus:

- Vai, cândva ajungeam în zbor până pe cea mai înaltă ramură a copacului. Acum nu mai am forţă în aripi ca să ajung nici măcar pe prima creangă.

- Mănâncă zilnic puţin bălegar de-al meu şi vezi ce se întâmplă. în două săptămâni, vei ajunge în vârf, i-a spus taurul cu nonşalanţă.

- Doar nu vorbeşti serios. Ce aiureli sunt
astea? a zis fazanul.

- încearcă şi ai să vezi. Toată omenirea
face asta, i-a spus taurul.

Cu mari reţineri, fazanul a început să ciugulească. Şi, chiar din prima zi, a ajuns pe prima ramură. Două săptămâni mai târziu, a atins cea mai înaltă creangă. A stat acolo, bucurându-se câteva clipe de peisaj.

Un fermier bătrân, care se legăna în balansoar, a văzut în vârful copacului un fazan bătrân şi gras. Şi-a scos puşca şi l-a doborât.

Morala poveştii: S-ar putea să ajungi în vârf mâncând rahat, dar nu vei rămâne acolo!

în concluzie, mâncând rahat, poţi trăi tot felul de stări emoţionale şi chiar atinge o stare de bine, însă, din păcate, ea nu va dăinui. Vremea o poate afecta. Piaţa de acţiuni o poate face să se prăbuşească. Şi chiar dacă nu se prăbuşeşte, a trăi cu sufletul la gură este la fel de grav! Posibilitatea

iminentă că într-o zi se va destrăma este o tortură – de multe ori, mai gravă decât dezastrul propriu-zis. Aşadar, atâta timp cât va fi subjugată de situaţiile exterioare, viaţa ta interioară va rămâne într-o stare precară. Altfel nu se poate.

Care este calea de ieşire?

Calea de ieşire este o schimbare foarte simplă de direcţie. Trebuie doar să înţelegi că sursa şi baza experienţei tale se află *înăuntrul* tău. Experienţa umană poate fi stimulată sau catalizată de situaţii externe, dar sursa este interioară. Durerea sau plăcerea, bucuria sau suferinţa, agonia sau extazul se întâmplă exclusiv în interiorul tău. Nebunia umană este că oamenii încearcă mereu să extragă bucurie din exterior. Poţi folosi exteriorul ca stimul sau declanşator, dar bucuria autentică provine întotdeauna din interior.

Chiar acum, ţii o carte în mână. Unde o vezi? Foloseşte degetul şi arată spre locul în care o vezi. Crezi că imaginea este în afara ta?

Mai gândeşte-te o dată.

îţi aminteşti cum funcţionează? Lumina cade pe carte, se reflectă, pătrunde prin lentila ochilor tăi şi este proiectată invers pe retină – ştii povestea. Deci, de fapt, vezi cartea *în* tine.

Unde vezi lumea întreagă?

Răspunsul este din nou: în tine.

Tot ce ţi s-a întâmplat vreodată ai trăit *în tine.* Lumina şi întunericul, durerea şi plăcerea, agonia şi extazul – toate s-au petrecut în tine. Dacă cineva îţi atinge acum mâna, s-ar putea să crezi că simţi atingerea mâinii lui, dar, în realitate, nu simţi decât senzaţiile din propria mână. întreaga trăire este interioară. *întreaga trăire umană este 100% autocreată.*

Dacă gândul şi emoţia ta sunt create de tine, atunci le poţi modela după bunul-plac. Există dovezi ştiinţifice că te poţi îmbăta singur fără să ingerezi nicio picătură de alcool sau alte substanţe. Israelianul Raphael Mechoulam, specialist în chimie organică, şi echipa sa de cercetători au iniţiat un proiect care, în cele din urmă, a izolat „molecula beatitudinii" din organismul uman. Simplu spus, au descoperit că în creierul uman există receptori naturali de canabis. De ce? Pur şi simplu pentru că organismul este capabil să îşi producă singur drogurile. îşi produce singur beatitudinea, fără stimuli externi – şi fără mahmureală! Anum ite substanţe chimice, cum ar fi alcoolul şi drogurile recreative, sunt periculoase pentru că îţi pot reduce gradul de conştientizare, îţi pot distruge sănătatea, pot crea dependenţe şi distruge viaţa. Dar iată

că există un drog al beatitudinii care este creat şi consumat de propriul tău organism – şi care are un impact extraordinar asupra sănătăţii şi stării de bine! înseamnă că organismul uman este uimitor de autonom.

Recent, au fost descoperite alte substanţe chimice similare, dar substanţa chimică amintită mai sus a fost botezată „anandamidă”, de la cuvântul sanscrit *ananda,* care înseamnă beatitudine. Aşadar, putem conchide că beatitudinea este un proces chimic ca oricare altul. Liniştea este un alt proces chimic. De fapt, fiecare tip de plăcere trăit – fie că e vorba despre pace, bucurie sau extaz – este un tip de proces chimic. Sistemul yoghin a ştiut întotdeauna acest lucru.

Există o tehnologie pentru starea de bine interioară – pentru crearea bazei chimice necesare pentru o existenţă beatifică. Aceasta este o dimensiune a „Ingineriei interioare”, cum o numesc eu. Dacă eşti conştient, îţi poţi activa sistemul în aşa fel încât simpla respiraţie să fie o plăcere enormă. Trebuie doar să vrei să acorzi puţină atenţie mecanismului interior.

Aceasta este schimbarea fundamentală de înţelegere a ceea ce trebuie să se întâmple. Nu căuta o cale de ieşire din nefericire. Nu căuta o cale de ieşire din suferinţă. Există o singură cale – şi aceasta este *înăuntru.*

Majoritatea oamenilor cred că liniştea şi bucuria sunt scopurile vieţii spirituale. E greşit. Liniştea şi bucuria sunt cerinţele de bază pentru o viaţă a bunăstării. Dacă vrei să te bucuri de cina din seara asta, trebuie să fii liniştit şi fericit. Dacă vrei să te bucuri de familia ta, de munca pe care o depui, de lumea în care trăieşti, trebuie să fii liniştit şi fericit. Liniştea şi bucuria nu sunt lucruri pe care să le obţii la sfârşitul vieţii. Ele sunt temelia vieţii. Dacă eşti de părere că pacea este scopul absolut, vei reuşi doar să te „odihneşti în pace”!

„Spiritualitatea” este unul dintre cele mai viciate cuvinte de pe planetă. Nu păşi pe calea spirituală pentru linişte. Majorităţii oamenilor le lipseşte atât de mult liniştea, încât o consideră aspiraţia absolută. în urmă cu câţiva ani, când am fost la Tel Aviv, mi s-a spus că *shalom* este forma absolută de salut. Am întrebat de ce. „Pentru că înseamnă pace”, mi s-a răspuns. „Dacă nu eşti în Orientul Mijlociu, de ce ar fi pacea cea mai înaltă aspiraţie?”

Dacă ai rămâne zece zile pe o insulă pustie, fără hrană, şi Dumnezeu s-ar înfăţişa brusc înaintea ta, ai vrea să apară sub forma unei lumini strălucitoare sau a unei pâini? în India, anumite comunităţi se închină la

mâncare ca la Dumnezeu pentru că le-a lipsit hrana vreme îndelungată. în California, Dumnezeu este dragoste! Elementul de care simţi că ai fost privat pare cea mai înaltă aspiraţie. Ideea pe care trebuie să o reţii este că niciunul dintre aceste elemente nu va fi o soluţie vreme îndelungată. Viaţa umană tânjeşte după o expansiune nelimitată, şi acesta este *singurul* lucru care va fi o soluţie ultimă.

Căutarea spirituală nu este o alegere cultivată. Nu este o căutare indusă. Este o năzuinţă firească. Dar dacă nu o gestionezi conştient, nu va da roade. Vei începe în mod natural să cauţi, să vrei să cunoşti natura vieţii atunci când a fi liniştit, beatific şi bucuros nu va mai fi un efort. Misticismul a evoluat pe această planetă doar în locurile în care oamenii au învăţat să stăpânească tehnologia extazierii prin propria lor natură. Acest lucru se datorează faptului că numai atunci când eşti într-o stare de beatitudine [F]
poţi fi în cea mai înaltă stare de receptivitate şi dispus cu adevărat să explorezi toate aspectele vieţii. Altfel, nu vei îndrăzni, pentru că, dacă a-ţi menţine starea plăcută este o mare provocare, nu poţi accepta alte provocări.

Odată... un bătrân de optzeci şi cinci de ani a mers la pescuit în Louisiana. Spre seară, a prins o broască. Când să îi dea drumul în

mlaştină, broasca i-a vorbit.

- Sărută-mă cu pasiune şi mă voi transforma într-o tânără frumoasă, a spus ea.

Bătrânul a privit-o îndelung. Broasca şi-a ţuguiat buzele aşteptând. Bătrânul a băgat-o în punga lui cu peşte.

- Nu m-ai auzit? Sărută-mă doar o dată şi mă voi transforma într-o tânără foarte frumoasă! a ţipat broasca.

- La anii mei, nu pot face mare lucru cu o tânără frumoasă. Dacă sărutul m-ar transforma într-un tânăr prinţ frumos, ar fi altceva. Pe când o broască vorbitoare! Simt deja mirosul banilor!

Alegerile făcute din cauza incapacităţii nu sunt soluţii de viaţă. Incapacitatea ta de a fi bucuros prin propria natură poate face ca cele mai simple probleme din viaţă să pară extrem de complexe. în acest moment, a fi liniştit şi bucuros este considerată cea mai
importantă problemă a existenţei umane. în căutarea fericirii umane, distrugem planeta.

Motivul pentru care lucrurile simple – a fi liniştit, vesel, iubitor, de exemplu – au devenit aspiraţii absolute este că oamenii trăiesc fără să acorde nicio atenţie procesului vieţii. Când rostesc cuvântul „viaţă”, majoritatea oamenilor se referă la accesoriile vieţii: slujbă, familie, relaţii, casele în care locuiesc, maşinile pe care le

conduc, hainele pe care le poartă sau zeii la care se roagă. Singurul lucru care lipseşte este *viaţa* – procesul propriu-zis al vieţii, viaţa esenţială care eşti tu. în momentul în care faci greşeala fundamentală de a identifica cu tine ceva care nu eşti tu, viaţa devine o luptă inutilă. Temeliile liniştii şi beatitudinii nu se referă la atenţia la realităţile exterioare vieţii, ci la accesarea şi organizarea naturii interioare a fiinţei tale.

Poţi experimenta doar ceea ce se află în graniţele senzaţiei tale. Dar dacă arunci în afară graniţa senzaţiei tale într-o formă extinsă, poţi să stai aici şi să îi experimentezi pe toţi ca pe tine însuţi. O poţi extinde şi mai mult, şi atunci vei experimenta întregul cosmos ca pe propriul corp.

Când am trăit acest sentiment de incluziune, am înţeles că a fi iubitor şi plin de compasiune nu este o idee. A trăi cu empatie nu este un principiu ezoteric. Este modul în care sunt *alcătuite* fiinţele umane.

Dacă nu te identifici cu nimic din ceea ce ai acumulat într-o perioadă, *inclusiv cu trupul şi mintea ta,* vei putea experimenta acest lucru.

Iluminarea nu este o împlinire sau o realizare. Este o întoarcere acasă. Simţurile tale îţi creează impresia că experimentezi exteriorul, dar, de fapt, nu ai experimentat niciodată exteriorul. Când realizezi că tot ceea ce experimentezi este înăuntru, acea

întoarcere acasă absolută este iluminarea.

Mi-am dedicat viaţa evoluţiei metodelor, pentru ca oamenii să poată experimenta această incluziune. Dacă trebuie să creăm cu adevărat soluţii relevante pentru toţi, omenirea trebuie să aibă o experienţă de incluziune absolută. Şi acest lucru este posibil.

Motivul pentru care nu toată lumea este iluminată natural e simplu: oamenii au clasificat lumea în bine şi rău, în Dumnezeu şi Diavol, în înalt şi jos, în sacru şi profan, în pur şi impur, în rai şi iad. Aceste linii paralele nu se vor întâlni niciodată.

Odată ce ai frânt în tine această existenţă, nu mai există nicio modalitate de a dobândi o stare de bine şi libertate durabilă. Ţi s-a spus să îţi iubeşti vrăjmaşul. Dar dacă etichetezi prima dată pe cineva ca vrăjmaş şi apoi încerci să îl iubeşti, va fi chinuitor! Odată ce ai fragmentat astfel creaţia, nu mai există nicio modalitate de a atinge o stare de incluziune absolută.

Problema este că fiinţele umane au pierdut o distincţie fundamentală: între interior şi exterior, între felul lor de *a fi* şi modul în care *tranzactionează* cu lumea exterioară. Tranzacţiile sunt diferite, în funcţie de natura situaţiilor sau relaţiilor. Oricât de îndepărtate sau de intime,

tranzacţiile sunt guvernate întotdeauna de legi sau norme.

Dar în privinţa naturii noastre interioare există un singur principiu conducător: *unitatea neîngrădită.* Lumile noastre fizice şi sociale sunt guvernate de graniţe. Lumea noastră interioară nu are nevoie de ele. Pentru a atinge extazul unităţii neîngrădite, care este starea noastră naturală, tot ce trebuie să faci este să te călăuzeşti în viaţă

după principiul conform căruia toată experienţa umană este generată din interior – cu sau fără sprijinul stimulilor exteriori. Asta e tot. Dacă determini acest lucru în tine în chip absolut, consecinţele tranzacţiilor tale nu vor mai fi împovărătoare.

Ce înţelegem prin asta? Sunt întrebat adesea: „Poate că acest lucru este posibil pentru tine, ca yoghin, dar noi, care trăim în «lumea reală», cum putem interacţiona fără fricţiune?" Le reamintesc că nu locuiesc într- o peşteră. Am oameni pe care îi conduc. Lucrez cu peste un milion de voluntari din întreaga lume. Asta înseamnă că, de regulă, nu sunt instruiţi în munca pe care o fac – şi nu pot fi concediaţi! Ştii cât de greu este să gestionezi o astfel de situaţie? Prin urmare, viaţa mea ar trebui să fie cea mai

împovărătoare! Dar nu mă vei vedea niciodată tulburat, pentru că felul meu de a fi nu este niciodată robit de ceea ce se întâmplă în exterior. Această

realizare nu este supraomenească. Toată lumea poate trăi astfel.

Dacă încă mai crezi că cineva „de sus” te va salva şi îţi va rezolva toate problemele, aminteşte-ţi că trăieşti pe o planetă rotundă – care se învârte. Deci, de fiecare dată când ridici privirea, te uiţi, în mod evident, în direcţia greşită! în universul vast, în continuă expansiune, ce înseamnă sus sau jos? Habar nu ai. în univers nu există niciun indicator pe care să scrie „Aceasta este partea de sus”! Singura distincţie pe care o cunoşti acum este între „interior” şi „exterior” (deşi, pentru un yoghin, chiar şi această distincţie a dispărut).

Cu mii de ani în urmă, în înălţimile munţilor Himalaya, a apărut un yoghin. A ajuns să fie cunoscut sub numele de Adiyogi, primul yoghin. El a fost cel care a lăsat moştenire ştiinţa yoga celor şapte discipoli, care au răspândit-o ulterior în întreaga lume. Le-a împărtăşit discipolilor săi un sistem inimaginabil de profund de autoexplorare şi transformare, bazat pe premisa radicală că o fiinţă umană poate evolua *conştient.* Spre deosebire de evoluţia biologică, care are loc fără participarea noastră conştientă, evoluţia spirituală poate decurge conştient. Nu este nevoie decât să fim dispuşi să facem asta, nea spus Adiyogi.

Distilată în câteva rânduri, esenţa

înţelepciunii sale ar fi pur şi simplu următoarea. Sus şi jos, bine şi rău, sacru şi profan: toate acestea sunt presupuneri. Pe când interior şi exterior: ele formează
contextul de care suntem siguri, contextul cu care putem lucra. Aceasta este cea mai importantă contribuţie adusă de Adiyogi omenirii, o contribuţie trainică şi profundă: „Singura cale de ieşire este *înăuntru.”*

Odată... cineva căuta Centrul Isha Yoga din sudul Indiei. A ajuns într-un sat învecinat şi l- a întrebat pe un băiat:

- Cât de departe este Centrul Isha Yoga?

Băiatul s-a scărpinat în cap şi a spus:

- Patruzeci de mii şaizeci şi opt de kilometri.

Bărbatul a fost îngrozit.

- Cum? Atât de departe?

- Da, în direcţia în care mergi. Dar dacă faci stânga împrejur, mai ai doar şase kilometri.

Dacă te îndrepţi spre exterior, este o călătorie nesfârşită. Dacă te întorci spre interior, durează doar o clipă.

în acel moment, totul se schimbă. în acel moment, nu mai eşti în căutarea bucuriei. în schimb, viaţa ta devine *o expresie* a bucuriei tale.

Proiectează-ti destinul

Am fost odată la o conferinţă internaţională despre combaterea sărăciei de pe planetă. Printre distinşii participanţi, s-au aflat mai mulţi responsabili publici şi un număr generos de laureaţi Nobel.

La un moment dat, un participant a spus:

- De ce încercăm să rezolvăm aceste probleme? Nu ţin toate de voinţa divină?

- Când altcineva moare sau suferă de foame, este voinţa divină. Dar dacă *tu* ai stomacul gol sau dacă copilul *tău* moare de foame, vei avea propriul plan, nu-i aşa? am spus eu.

Când trebuie să facem ceva în privinţa vieţii *noastre,* luăm asta în propriile mâini. Când este vorba despre nenorocirile altora, explicăm totul printr-un cuvânt: destinul.

E un cuvânt oportun. Destinul este un ţap ispăşitor folosit de multă lume, o modalitate de adaptare la eşec, un şiretlic fatalist prin care ne împăcăm cu tot felul de situaţii incomode. Dar întoarcerea spre interior este primul pas de la pasivitate la acţiune – de la a fi victimă la a fi stăpân al propriului

destin.

O sumedenie de boli considerate, până acum o sută de ani, „voinţa lui Dumnezeu” sunt acum în mâinile noastre. Acest lucru este posibil fiindcă am preluat controlul asupra anumitor situaţii. Poliomielita este un astfel de exemplu. Până de curând, în inimile multora se declanşa teroarea la simplul auz al cuvântului „poliomielită”. Când eram mic, am văzut mulţi copii de vârsta mea afectaţi de poliomielită, la şcoală şi în cartierul meu, sortiti să îsi trăiască viaţa în scaune cu rotile.

îi întâlneam la tot pasul şi toţi ştiau că nu vor mai merge niciodată pe picioarele lor. Nenorocirea lor era considerată de regulă un act al lui Dumnezeu sau al destinului.

La începutul secolului al XX-lea, poliomielita era cea mai temută boală din ţările industrializate, cauzând paralizia ireversibilă a mii de copii. Vaccinurile eficiente au eradicat practic boala în anii 1950 şi 1960. Odată ce a fost recunoscută ca o problemă majoră, ţările în curs de dezvoltare au introdus programe de imunizare. în 1988, într-un singur an, poliomielita a afectat trei sute cincizeci de mii de copii din întreaga lume; în 2013, numărul lor a fost de doar patru sute şaisprezece. în 2012, India a ieşit de pe lista ţărilor în care poliomielita este endemică.

Campaniile de informare, parteneriatele publice şi private, vaccinurile eficiente la preţuri rezonabile, implicarea comunitară şi echipele de specialişti internaţionali în domeniul sănătăţii au dovedit că, în ciuda tuturor obstacolelor, eradicarea *este* posibilă chiar şi într-o ţară vastă şi complicată precum India.

A fi om înseamnă să poţi modela cum vrei situaţiile pe care le trăieşti. Dar astăzi, în lume, majoritatea oamenilor sunt modelaţi de situaţiile în care trăiesc. Acest lucru se întâmplă pentru că trăiesc reactiv faţă de situaţiile în care se află. întrebarea inevitabilă este: „De ce mă aflu într-o astfel de situaţie? Este destinul meu?" Catalogăm ca „destin" orice lucru pentru care nu vrem să ne asumăm responsabilitatea, orice lucru pe care nu îl putem înţelege logic. Este un cuvânt care ne consolează, dar ne şi slăbeşte.

Pentru a modela situaţiile aşa cum îţi doreşti, trebuie să ştii mai întâi cine eşti. Esenţa problemei este că deocamdată nu ştii cine eşti. Cine eşti nu reprezintă suma totală a acumulărilor tale. Tot ceea ce cunoşti în prezent drept „tu însuţi" este doar o acumulare. Corpul tău este doar o acumulare de alimente. Mintea ta este doar o acumulare de impresii, adunate prin intermediul celor cinci simţuri.

Acumulările pot fi ale tale, dar nu pot fi niciodată tu.

Cine *eşti,* aşadar? Răspunsul nu face parte încă din experienţa ta. Răspunsul este încă într-o stare inconştientă. Te străduiesti să îţi trăieşti viaţa prin ceea ce ai adunat, nu prin cine *eşti.* Mai mult decât atât, nici măcar nu eşti 100% conştient de ceea ce ai adunat în toată viaţa ta!

De-a lungul anilor, în funcţie de impresiile pe care le-ai acumulat, ai dobândit anumite tendinţe. Ele pot fi transformate complet. Cu efort interior şi implementând anumite tehnologii interioare – independent de tendinţele tale actuale, de experienţa ta de viaţă, de genetica ta, de mediul tău – te poţi reprograma complet într-un interval scurt!

în această existenţă, totul decurge natural în conformitate cu o anumită lege organică. Cunoscând natura vieţii tale interioare, poţi să stăpâneşti complet în care decurge ea, dar numai dacă respecţi parametrii generali stabiliţi de legile naturii. Ce înţelegem prin asta? Să luăm un exemplu concret. Deşi nu avem aripi, totuşi, în ultimul secol, am reuşit să zburăm. Cum? Nu încălcând, ci înţelegând mai bine legile naturii. Aşadar, tehnologia pe care o vom explora în această carte este o componentă mică a ştiinţei mult mai profunde care, în cele din urmă, îi permite unui adept să ia în propriile

mâini însuşi procesul vieţii şi al morţii.

Destinul ti-e scris de tine în mod *r inconştient*. Dacă îţi stăpâneşti corpul fizic, 1520% din viaţa şi destinul tău vor fi în mâinile *r* tale. Dacă îţi stăpâneşti mintea, 50-60% din viaţa şi destinul tău vor fi în mâinile tale.

Dacă îţi stăpâneşti energiile vitale, viaţa şi destinul tău vor fi *100%* în mâinile tale.

îţi alegi singur viaţa chiar în clipa de faţă, dar o faci pe deplin inconştient. Dar orice faci inconştient, poţi face şi conştient. Este o diferenţă covârşitoare. Este diferenţa dintre ignoranţă şi iluminare.

Simţi neplăcere, sub forma furiei, fricii, anxietăţii şi stresului, întrucât facultăţile tale de bază – corpul, mintea şi energiile vitale – acţionează după bunul-plac. Dacă mintea şi corpul există exclusiv pentru a servi viaţa din tine, cum se face că viaţa ta este în prezent roaba minţii şi corpului? Nu este aceasta o denaturare completă a modului în care ar trebui să funcţioneze viaţa?

Dacă îţi iei destinul în propriile mâini nu înseamnă că totul va decurge după bunul tău plac. Lumea externă nu va decurge niciodată 100% cum vrei tu, pentru că există prea multe variabile în joc. A- ţi dori ca întâmplările exterioare să decurgă exact aşa cum vrei reprezintă calea cuceririi, tiraniei, dictaturii.

Odată... Shankaran Pillai (domnul din India de Sud pe care l-ai cunoscut în introducere şi cu care te vei întâlni de mai multe ori pe parcursul acestei cărţi) a mers să bea cu prietenii săi. Şi-a propus să bea repede un pahar şi să plece acasă până la ora opt. Şi aşa a făcut. A băut repede un pahar, apoi încă unul şi încă unul. Şi încă unul. S-a uitat la ceas. Era două şi jumătate. (Băutura îi face pe oameni să fie asemănători yoghinilor: atemporali.) S-a dat jos de pe scaunul de bar. Este o lume atât de nedreaptă: oamenii sunt nevoiţi să meargă pe o planetă rotundă, care se şi învârte. Cu mare pricepere şi dexteritate, şi-a găsit echilibrul şi a plecat spre casă.

A luat-o pe o scurtătură prin parc şi a căzut cu capul într-o tufă de trandafiri. Faţa lui a ajuns într-o stare deplorabilă. S-a ridicat şi şi-a continuat drumul. A ajuns acasă cu greu şi a încercat să nimerească gaura cheii. Dar în zilele noastre, aceste găuri blestemate sunt extrem de mici! I-a luat încă douăzeci de minute.

în cele din urmă, a intrat în casă şi a mers poticnit până în dormitor. Din fericire, soţia lui dormea profund. A intrat în baie, s-a privit în oglindă. Faţa lui era într-adevăr într-o stare deplorabilă. A deschis dulapul cu medicamente, a scos nişte pastile şi o cutie de plasturi şi s-a oblojit cum a

putut. Apoi s-a târât în linişte până în pat.

Dimineaţă, soţia i-a aruncat în faţă o găleată de apă rece ca gheaţa.

Shankaran Pillai s-a trezit gâfâind, simţind că se îneacă.

- Ce, ce? Doar e duminică! a zis el.

- Neghiobule! Iar ai băut? a zis ea.

- Nu, draga mea, doar ţi-am promis acum şase luni. De atunci, n-am pus picătură de alcool în gură.

Ea l-a înşfăcat de tricou, l-a tras după ea până în baie şi i-a arătat plasturii lipiţi pe oglindă!

Când resimţi durere, suferinţă sau furie, este timpul să priveşti înăuntru, nu în jurul tău. Ca să cunoşti starea de bine, singurul lucru care trebuie să fie schimbat eşti *tu.* Ceea ce pierzi din vedere este faptul că atunci când eşti bolnav, *tu* eşti acela care necesită medicaţia. Când ţi-e foame, *tu* eşti acela care necesită hrană. Singura persoană car e trebuie schimbată eşti tu, dar pentru a înţelege această realitate simplă, oamenilor le ia vieţi întregi!

A-ţi crea propriul destin nu înseamnă a stăpâni fiecare situaţie din lume. A-ţi crea propriul destin înseamnă a te îndrepta în mod constant către starea ta de bine şi către natura ta absolută, indiferent de conţinutul vieţii înconjurătoare. înseamnă doar să te faci în aşa fel încât, indiferent de evenimentele şi de situaţiile din jurul tău, să nu devii

zdrobit de către ele; ci *să le navighezi.*

Procesul spiritual nu înseamnă să îţi impui ideile asupra existenţei; înseamnă să te faci în aşa fel încât creaţia, Creatorul şi fiecare atom din această existentă să nu îţi poată rezista. Dacă eşti preocupat de plăcerile şi neplăcerile tale, te vei simţi singur în această vastă existenţă, în permanenţă nesigur, instabil şi pus la încercare pe plan psihologic. Dar odată ce existenţa va ceda în faţa ta, te va conduce într-un alt loc al graţiei – unde fiecare pietricică, fiecare stâncă, fiecare copac, fiecare atom îţi va vorbi într-o limbă pe care o înţelegi. în fiecare moment, în jurul tău se petrec milioane de miracole: o floare îmboboceşte, o pasăre ciripeşte, o albină zumzăie, o picătură de ploaie cade, un fulg de zăpadă pluteşte în aerul limpede al serii. Magia este peste tot. Dacă înveţi să o trăieşti, viaţa va fi un miracol zilnic.

Indiferent cine eşti, viaţa ta va da roade doar dacă vei face lucrurile potrivite. Poate te consideri un om bun, dar dacă nu o uzi, crezi că grădina ta va înflori? Dacă vrei rezultate, trebuie să faci lucrurile potrivite. Judecăţile de valoare despre bine şi rău sunt, în esenţă, umane şi condiţionate social. Ca norme F sociale sunt în regulă. Dar existenţa nu este preocupată de aceste

concluzii. Existenţa nu este plină de judecată. Ne tratează pe toţi la [fel]\

într-o dimineaţă de iarnă, un bătrân din Michigan a plecat să pescuiască la copcă. Era ora zece dimineaţa. A făcut o mică gaură în gheaţă şi s-a aşezat pe un scaun cu o ladă de bere alături. Pescuitul nu se limitează la captură; este un joc al răbdării. Bătrânul ştia asta. A coborât firul în copcă. Cutiile de bere s-au golit una după alta. Coşul de pescuit a rămas de asemenea gol.

Ziua şi-a urmat cursul. La ora patru după- amiaza, coşul lui era în continuare gol. Lada de bere, la fel.

La un moment dat, şi-a făcut apariţia un băiat. Avea o boxă mare, din care răsuna o melodie heavy metal asurzitoare. A făcut o copcă în apropiere şi a început să pescuiască în urletul muzicii.

Bătrânul l-a privit fără să îşi mascheze prea mult dispreţul. „Eu stau aici de dimineaţă, în linişte, şi nu am prins niciun peşte, iar prostul ăsta crede că poate pescui în urletul muzicii, la patru după-amiaza! Nu există un prost mai mare decât un prost tânăr!”

Spre uimirea lui, după zece minute, băiatul a prins un păstrăv imens! Bătrânul şi- a spus că este o simplă întâmplare norocoasă şi şi-a văzut de pescuit. Peste alte zece minute, băiatul a prins un alt un păstrăv mare.

De data asta, bătrânul nu a putut

ignora situaţia. L-a privit pe băiat, uluit. Şi chiar atunci, spre uimirea lui, băiatul a prins un alt păstrăv uriaş.

Bătrânul şi-a călcat pe mândrie şi s-a apropiat încet de băiat.

- Care este secretul? l-a întrebat. Eu am stat aici toată ziua şi coşul meu este gol. Tu ai prins deja trei păstrăvi uriaşi. Care-i faza?

- Ru ra ra ra ru ra rum, a spus băiatul.

- Poftim? a întrebat bătrânul, ducându-şi mâna la ureche.

- Ru ra ra ra ru ra rum, a spus băiatul, întorcându-se către aparatul stereo.

Bătrânul a încremenit.

- Nu înţeleg nimic din ce-mi spui.

Băiatul a scuipat ceva în mână şi a spus:

- Trebuie să tii viermii la căldură.

Dacă nu faci lucrurile potrivite, nu ţi se vor întâmpla lucrurile potrivite. Principiile şi filozofiile au exclusiv consecinţe sociale. Este timpul să te trezeşti la tine însuţi şi să te vezi ca fiinţă existenţială, fiinţă vie, nu ca un caz psihologic. Atunci destinul tău îţi va aparţine. Va fi 100% al tău. Nu este o promisiune deşartă. Este o garanţie.

Fără graniţe, fără povară

Odată... într-o seară, un bărbat a început să se certe cu soţia lui. Motivul era legat de o întrebare arzătoare: Cine trebuia să închidă uşa de la intrare în acea noapte?

Nu este o întrebare simplă. Şi nici ridicolă, în context casnic, este o problemă foarte serioasă. Cine trebuie să închidă uşa astăzi, cine trebuie să stingă seara luminile din grădină, cine trebuie să plimbe câinele – sunt întrebări care pot deveni motive de divorţ.

Cearta a devenit din ce în ce mai aprinsă. Soţia era hotărâtă: „în fiecare zi, eu sunt cea care acceptă înfrângerea. Astăzi, nu am de gând să mai cedez.” Soţul era la fel de pornit. „Mă manipulează mereu. Orice ar fi, astăzi nu am să cedez în fata ei.”

A fost o gâlceavă foarte aprinsă. Fiecare familie are propriul sistem de gestionare a certurilor. în cazul acestui cuplu, în momentele de impas, soţul şi soţia tăceau chitic; primul care scotea un cuvânt era nevoit să meargă şi să închidă uşa.

Cei doi au păstrat o tăcere mormântală. Minutele s-au transformat în ore. Cina a rămas pe

masă. Dacă ar fi spus că vrea să mănânce, soţul ar fi trebuit să închidă uşa. Dacă l-ar fi invitat la cină, soţia ar fi trebuit să închidă ea usa.

Miezul nopţii. Cei doi au păstrat tăcerea. La un moment dat, pe stradă au trecut nişte derbedei. Au văzut uşile casei deschise, luminile aprinse, nicio petrecere, nimic. Linişte deplină. Vrând să vadă ce se întâmplă, au tras cu ochiul în sufragerie. Au zărit doi oameni care tăceau chitic.

Derbedeii s-au uitat la cuplul tăcut. Au fost puţin surprinşi. Au decis să îşi încerce norocul. Au şterpelit câteva obiecte de valoare din sufragerie. Cei doi nu au spus nimic. Derbedeii s-au amuzat. Prinzând curaj, s-au aşezat la masă şi au luat cina. Cuplul a tăcut eroic.

Amuzamentul derbedeilor a atins paroxismul. Ce naiba se întâmpla? Au devenit şi mai îndrăzneţi. Unul a sărutat-o pe soţie. Cu toate acestea, cei doi nu au scos niciun cuvânt. Primul care vorbea ar fi trebuit să închidă uşa. Miza era prea mare. Nu puteau risca.

în acel moment, derbedeii s-au speriat puţin. Au ajuns la concluzia că sosise timpul să plece din această casă ciudată. Dar înainte, şi-au propus să lase un semn. Au decis să radă mustata soţului. Un derbedeu s-a apropiat de el cu briciul în mână.

în sfârşit, soţul a vorbit.

- Bine, la naiba, încui eu uşa! a spus el.

Poate că scenariile diferă, dar oare în viaţa ta nu există situaţii bazate pe o întrebare similară: Cine este responsabil?

Cine *este* responsabil?

E o întrebare importantă. Să o formulăm ceva mai precis: Cine este responsabil de felul în care eşti acum?

Genele tale? Tatăl tău? Mama ta? Soţia ta? Soţul tău? Profesorul tău? Şeful tău? Soacra ta? Dumnezeu? Guvernul? Toate de mai sus?

Problema este omniprezentă. întreabă pe cineva: „De ce eşti în această situaţie?” Vei primi un răspuns prompt: „Ştii, când eram mic, părinţii mei...” Aceeaşi poveste veche, cu doar câteva variaţii.

Modul de creare a suferinţei este o stiintă străveche, una în care fiinţele umane nu au nevoie de nicio încurajare. Aproape toţi sunt experţi. Zi de zi, responsabilitatea este pasată în sute de forme diferite. Voi aţi perfecţionat colectiv vechiul joc al învinuirii, ridicându-l la rang de artă.

Calitatea vieţii noastre este determinată de capacitatea noastră de a răspunde

diferitelor situaţii complexe întâlnite. Dacă aptitudinea de a răspunde cu inteligenţă, competenţă şi sensibilitate este corn promisă de o abordare compulsivă sau reactivă, suntem înrobiţi de situaţie. înseamnă că am îngăduit ca natura experienţei vieţii noastre să fie determinată de circumstanţele noastre, nu de noi.

A fi pe deplin responsabil înseamnă a fi pe deplin conştient. Ceea ce consideri a fi corpul tău este ceea ce ai acumulat prin ingerare. Ceea ce consideri a fi mintea ta este ceea ce ai acumulat prin cele cinci simţuri. Tu *eşti* ceea ce se află dincolo de ele – ceea ce nu ai dobândit prin acumulare. A fi viu înseamnă a fi conştient. Toată lumea este conştientă într-o anumită măsură, dar accesând dimensiunea de dincolo de corp şi de minte,

vei accesa însăsi sursa conştiinţei. Vei realiza

atunci că întregul univers este conştient. Trăieşti într-un cosmos viu.

Dimensiunile fizice şi psihologice ţin de sfera polarităţilor – durere-plăcere, dragoste- ură, masculin-feminin şi aşa mai departe. Dacă ai parte de una, cealaltă obligatoriu va urma. Dar când te muţi în dimensiunea fundamentală a cine eşti, eşti dincolo de orice polaritate. Devii beatific prin natura ta. Eşti stăpânul propriului destin.

A sosit timpul să revendicăm pentru noi înşine puterea extraordinar de transformatoare a cuvântului *responsabilitate.* Aplică-l vieţii tale şi priveşte cum se dezvăluie magia.

Să stabilim pentru început sensul cuvântului. „Responsabilitate” este un termen înţeles deseori greşit. A fost folosit frecvent şi la întâmplare, astfel încât şi-a pierdut o mare parte din tensiunea interioară. Responsabilitatea nu înseamnă asumarea poverilor lumii. Nu înseamnă să accepţi vina pentru lucrurile pe care le-ai făcut sau nu le-ai făcut. Nu înseamnă să trăieşti într-o stare

F perpetuă

de vinovăţie.

Responsabilitatea înseamnă pur şi simplu *capacitatea de a răspunde.* Dacă decizi „Sunt responsabil”, vei avea capacitatea de a răspunde. Dacă decizi „Nu sunt responsabil”, nu vei avea capacitatea de a răspunde. Simplu ca bună ziua. Singurul lucru necesar este să re alizezi că eşti responsabil pentru tot ceea ce eşti şi pentru tot ceea ce nu eşti, pentru tot ceea ce ţi se poate întâmpla şi pentru tot ceea ce s-ar putea să nu ţi se întâmple.

Nu este un joc psihologic. Nu este o strategie motivaţională pentru o viaţă

mai uşoară. Nu este o teorie filozofică. Aceasta
este realitatea. Existenţa ta fizică este posibilă exclusiv datorită capacităţii perfecte a corpului tău de a răspunde întregului univers. Dacă corpul tău nu ar răspunde, nu ai putea exista nici măcar o clipă. înţelegi?

Ceea ce copacii din jurul tău expiră, tu inhalezi chiar în clipa de faţă; ceea ce tu expiri, copacii inhalează chiar în clipa de fată. Această tranzacţie este continuă. Fie că eşti conştient de asta sau nu, jumătate din sistemul tău pulmonar atârnă acolo sus pe un copac chiar în clipa de faţă!^ Nu ai trăit niciodată această interdependenţă; cel mult te-ai gândit la ea în mod intelectual. însă, dacă ai fi trăit această legătură, ar mai fi avut rost să îţi spună cineva: „Plantează copaci, protejează pădurile, salvează lumea?" Ar mai fi fost oare nevoie?

Asumarea responsabilităţii nu este o filozofie convenabilă, care să te împace cu felul de a fi al lucrurilor. Este pur şi simplu trezirea la realitate. Capacitatea de a răspunde întregului univers este deja o realitate fizică. Numai că gândurile şi emoţiile tale trebuie să o conştientizeze.

Să presupunem că ceva nu merge cum trebuie la tine la serviciu. S-ar putea să crezi că este din cauza prostiei unei colege. S-ar putea să o chemi la tine, să îţi pierzi cumpătul şi

să o concediezi. S-ar putea să îţi crească tensiunea arterială; să strici atmosfera din birou; foarte probabil, efectele furiei tale vor fi resimţite de tine şi de colegii tăi zile şi săptămâni în şir după incident; s-ar putea să fii nevoit să depui eforturi deosebite pentru a restabili pacea şi a reconstrui climatul de încredere reciprocă.

Mai există o opţiune. Poţi vedea pur şi simplu situaţia aşa cum este şi îţi poţi asuma responsabilitatea pentru ea. Să-ţi asumi responsabilitatea nu înseamnă să accepţi vina, în loc să o atribui. înseamnă pur şi simplu să răspunzi conştient situaţiei. Asumându-ţi responsabilitatea, vei începe invariabil să analizezi modalităţi de abordare a situaţiei. Să cauţi soluţii.

Dacă vei fi frecvent în această stare, capacitatea ta de a-ţi meşteşugi situaţiile de viaţă se va îmbunătăţi continuu. Cu această competenţă sporită de a aborda viaţa şi multiplele ei complexităţi, începi să te ridici în poziţii de posibilitate şi putere. Dacă îţi vei asuma interior responsabilitatea absolută pentru tot ceea ce este în jurul tău, vei deveni centrul oricărei situaţii, de acasă, de la serviciu sau chiar din univers. Devenind indispensabil acestor situaţii, vei alunga din tine orice sentiment de nesiguranţă sau de incompletitudine.

Doar realizând că eşti responsabil

vei avea libertatea de a te autocrea aşa cum vrei să fii, şi nu ca reacţie la situaţiile în care trăieşti.

Reactivitatea este înrobire. Responsabilitatea este libertate. Dacă reuşeşti să te autocreezi aşa cum vrei, îţi vei putea crea totodată viaţa aşa cum vrei. Poate că nu stăpâneşti complet viaţa ta exterioară, dar viaţa ta interioară va fi întotdeauna în mâinile tale.

Pe de altă parte, prima reacţie – furia – provoacă, de regulă, acţiuni neinteligente. Mânia înseamnă fundamental autoînfrângere. Dacă îţi analizezi atent viaţa, vei descoperi că, la supărare, ai făcut cele mai idioate şi mai negative lucruri cu putinţă. Mai presus de toate, ai lucrat împotriva ta. Dacă acţionezi împotriva ta, dacă îţi autosabotezi starea de bine, în mod evident alegi neinteligenţa ca mod de viaţă.

Nu susţin aici un argument moral. Nu spun că nu ar trebui să îţi pierzi cumpătul, pentru că este greşit din punct de vedere etic. Dacă furia este o experienţă plăcută, n-ai decât să-ţi ieşi din minţi. Care e problema? Problema e că este extrem de neplăcută – pentru tine şi pentru cei spre care îndreaptă. De asemenea, este contraproductivă şi, prin urmare, ineficientă.

Nu propun nicio strategie de stăpânire sau de gestionare a furiei. Când am ajuns prima oară în Statele Unite, toată lumea vorbea despre

„gestionarea stresului”. Am fost nedumerit. De ce ar vrea cineva să *gestioneze* stresul? Crezusem mereu că oamenii gestionează lucrurile la care ţin: bani, afaceri, familie. Mi-a luat ceva timp ca să înţeleg că oamenii consideră că stresul este o parte inevitabilă a vieţii lor! Ei nu înţeleg că este în întregime autocreat şi autoindus. Odată ce îţi stăpâneşti viaţa interioară, *stresul nu mai există.*

Problema este că furia e înrădăcinată în percepţia ta falsă conform căreia, dacă îţi pierzi cumpătul, poţi schimba situaţia. Dar experienţa ta de viaţă ţi-a demonstrat în repetate rânduri că se întâmplă invers, că nu poţi schimba niciodată o situaţie în bine abandonând chibzuinţă şi inteligenţa, înfuriindu-te, nu faci decât să dai peste cap lucrurile. înţelegerea cu claritate a acestui aspect este primul pas către schimbare.

în plus, există dovezi medicale şi ştiinţifice solide care arată că, într-o stare de furie, îţi otrăveşti literalmente organismul. Acest lucru poate fi verificat cu un simplu test de sânge. Când eşti mânios, însăşi chimia ta se modifică şi sistemul devine toxic. în timpul activităţii fizice intense şi al somnului, aceste dezastre chimice se repară. Dar dacă ai stări frecvente de furie, te paşte dezastrul fizic şi psihologic. Nu există nicio îndoială în

această privinţă.

Există o credinţă larg răspândită conform căreia furia produce rezultate; conform căreia în lume nimic nu se întâmplă fără iureşul plin de adrenalină al furiei. Che Guevara, o figură emblematică a revoluţiei cubaneze, a avut o replică celebră: „Dacă tremuri de indignare pentru fiecare nedreptate, eşti camaradul meu.” Poate că aşa este. Dar, *în starea de* furie, te contopeşti cu un grup; *în afara stării de* furie, te contopeşti cu universul.

Odată... un domn cu un bebeluş călătorea cu trenul de la Londra spre Bristol. Un alt domn a intrat în compartiment, s-a descotorosit de cele două valize uriaşe şi s-a aşezat lângă el.

După cum bine ştii, englezii nu intră imediat în vorbă. Prin urmare, primul domn a aşteptat o vreme foarte politicos. Apoi s-a întors către al doilea pasager şi a spus:

- Judecând după valizele dumitale, presupun că eşti comis-voiajor? Şi eu la fel.

- Da, sunt comis-voiajor, a răspuns domnul.

A mai urmat o pauză elegantă. Apoi, primul pasager a întrebat:

- Şi ce vinzi?

- Vând angrenaje elicoidale, a răspuns celălalt.

O nouă tăcere cuviincioasă.

- Dar *dumneata* ce vinzi? l-a întrebat pe primul domn.

- Prezervative, a răspuns acesta.

- Vinzi prezervative şi îţi iei fiul în călătoriile de afaceri? Cum se poate aşa ceva? a întrebat şocat al doilea domn.

- Nu e fiul meu, a răspuns primul pasager. Este obiectul unei plângeri din Bristol.

Fiinţele umane se află într-o stare perenă de lamentare. îşi poartă lamentările ca pe o insignă a identităţii lor. Mulţi trăiesc văitându-se că viaţa a fost extrem de nedreaptă cu ei. Dau ca exemplu toate întâmplările cumplite prin care au trecut, şansele pe care le-au ratat, numeroasele nedreptăţi îndurate. Poate că este într-adevăr aşa.

Dar majoritatea oamenilor uită că trecutul există în fiecare dintre noi *doar ca amintire.* Memoria nu are o existentă obiectivă. Nu este existenţială; este exclusiv psihologică. Dacă îţi păstrezi capacitatea de a răspunde, amintirea trecutului va deveni un proces de împuternicire. Dar dacă intri într-un ciclu compulsiv de reactivitate, memoria îţi va distorsiona percepţia asupra prezentului, iar gândurile, emoţiile şi acţiunile tale vor deveni disproporţionate faţă de stimul.

Alegerea îţi aparţine: poţi *răspunde conştient* prezentului; sau poţi *reacţiona compulsiv* faţă de el. între

cele două este o mare diferenţă. O diferenţă covârşitoare.

Dacă ţi s-au întâmplat lucruri groaznice, ar fi trebuit să fii înţelept. Dacă ţi s-au întâmplat cele mai cumplite lucruri cu putinţă, ar trebui să fii mai înţelept decât mulţi. Dar, în loc să devină înţelepţi, majoritatea oamenilor devin răniţi. într-o stare de răspuns conştient, orice situaţie de viaţă – oricât de neplăcută – poate fi folosită ca oportunitate de creştere. Dar dacă gândeşti de regulă „Sunt aşa cum sun t din cauza altcuiva” înseamnă că foloseşti situaţiile de viaţă doar ca o oportunitate de autodistrugere sau stagnare.

Am auzit odată povestea emoţionantă a unei femei care a profitat de o situaţie de viaţă absolut cumplită pentru a se transforma într-o fiinţă frumoasă. La începutul celui de Al Doilea Război Mondial, soldaţii nazişti au pătruns în casa ei din Austria. I-au separat pe adulţi de copii, iar fata de treisprezece ani şi băiatul de opt ani au fost duşi la gară. în timp ce aşteptau sosirea trenului alături de alţi copii, băieţii au început să se joace. Fără să bănuiască ce îi aşteaptă, s-au jucat, aşa cum face orice copil.

A sosit un tren de marfă şi soldaţii i-au urcat pe toţi în el. în vagon, fetiţa a observat că fratele ei uitase să îşi ia pantofii. Era o iarnă nemiloasă, tipic

austriacă. Fără pantofi, risca să îi degere picioarele. Fata şi-a pierdut cumpătul. Şi-a luat fratele la scuturat, i-a tras vreo câteva palme peste urechi şi l-a făcut cu ou şi cu otet.

- Idiotule! Oare nu avem şi aşa destule probleme? Nu ştim unde sunt părinţii noştri, nu ştim încotro mergem! Şi acum ţi-ai pierdut şi pantofii? Ce să mă fac cu tine?

în gara următoare, băieţii şi fetele au fost despărţiţi. Fratele şi sora nu s-au mai văzut niciodată. Trei ani şi jumătate mai târziu, fata a fost eliberată din lagărul de concentrare. A descoperit că este singura supravieţuitoare din familia ei. Toţi ceilalţi pieriseră, inclusiv fratele ei. Nu mai rămăsese decât amintirea cuvintelor dure pe care le rostise ultima dată când îl văzuse în viaţă.

în acea clipă, a luat o decizie care i-a schimbat viaţa: „Indiferent cu cine mă voi întâlni, nu îi voi vorbi niciodată într-un mod pe care să îl regret mai târziu, pentru că acea întâlnire poate fi şi ultima.” Ar fi putut să îşi petreacă viaţa înfrântă şi copleşită de remuşcări, dar a luat o decizie simplă, care ia transformat radical viaţa. A dus apoi o viaţă bogată şi împlinită.

Cele mai îngrozitoare lucruri din viaţă pot deveni o sursă de dezvoltare dacă accepţi că: „Sunt responsabil

pentru felul în care sunt acum.” Cea mai grea restrişte poate fi transformată într-o piatră de temelie pentru creşterea personală. Asumându-ţi complet responsabilitatea pentru felul în care eşti acum, ai posibilitatea unei zile de mâine m ai luminoase. Dar dacă nu îti asumi deloc f responsabilitatea pentru prezent – dacă îţi acuzi părinţii, prietenul, soţul, iubita sau colegii de felul în care eşti –, îţi abandonezi viitorul înainte ca acesta să aibă loc.

Ai venit pe lumea asta fără nimic şi vei pleca cu mâinile goale. Bogăţia vieţii este dată doar de modul în care te-ai lăsat îmbogăţit de experienţele ei. Mizeria poate înflori în parfumul unei flori. Bălegarul se poate transforma în dulceaţa unui fruct mango. Dacă eşti într-o stare de răspuns conştient, nicio restrişte nu reprezintă un impediment. Indiferent de natura ei, situaţia în care te afli îţi poate îmbunătăţi experienţa de viaţă doar dacă îi îngădui.

Ranchiuna, furia, gelozia, durerea, suferinţa şi depresia sunt otrăvuri pe care le bei *tu,* în speranţa că va muri altcineva. Viaţa nu funcţionează aşa. Majoritatea oamenilor au nevoie de vieţi întregi ca să înţeleagă acest adevăr simplu.

Acum, după ce am determinat ce este

responsabilitatea, este timpul să analizăm ce nu este. Să începem prin a clarifica câteva concepţii fundamental greşite.

în primul rând, mulţi cred că asumarea responsabilităţii le compromite libertatea. La un nivel simplist, acest lucru pare logic adevărat. Din punct de vedere existenţial, este complet eronat.

Să luăm un scenariu concret. Să zicem că îţi cade pixul de pe masă. Dacă te consideri responsabil pentru asta, ai mai multe opţiuni. Poţi pur şi simplu să te apleci şi să îl ridici. Sau poţi cere ajutorul cuiva. Sau, dacă nu vrei să acţionezi chiar acum, îl poţi ridica mai târziu. Ai o varietate de opţiuni.

Dar dacă nu îţi asumi responsabilitatea, ce poţi face? Nimic.

Care este libertatea? Să ai mai multe alegeri sau niciuna?

Mintea ta logică îţi spune: „Renunţă la orice responsabilitate şi vei fi liber.” Dar, potrivit experienţei tale de viaţă, cu cât eşti mai capabil să răspunzi tuturor lucrurilor ce te înconjoară, cu atât eşti mai liber!

Dimensiunile logice şi experienţiale ale vieţii funcţionează în moduri diametral

F F

opuse. Logica nu este inutilă, dar ea contribuie doar la gestionarea aspectelor materiale ale vieţii. Dacă îţi gestionezi viaţa numai după logică, se

va alege praful de tine.

în al doilea rând, adeseori, oamenii confundă responsabilitatea cu reacţia. Am demonstrat mai devreme că există o diferenţă covârşitoare între cele două. Prima se naşte din conştientizare, a doua din neconstientizare. Prima se naşte din conştiinţă, a doua din inconştientă. Prima înseamnă libertate, a doua, înrobire.

Este timpul să facem o nouă distincţie. Responsabilitatea nu înseamnă reacţie, dar *nu înseamnă nici* acţiune.

Responsabilitatea şi acţiunea aparţin unor dimensiuni diferite. Capacitatea de a răspunde îţi oferă libertatea de a acţiona. Totodată, îţi oferă libertatea de a nu acţiona. Te pune la conducerea vieţii tale. îţi dă puterea să decizi natura şi volumul acţiunii pe care vrei să o întreprinzi. Responsabilitatea nu este o acţiune compulsivă; îţi oferă posibilitatea de a *alege acţiunea.*

Poţi acţiona asupra tuturor lucrurilor din lumea de astăzi? Nu, dar poţi răspunde faţă de toate lucrurile din lumea de astăzi. Acţiunea trebuie efectuată judicios, după o analiză atentă a resurselor: forţă, capacitate, energie, vârstă, situaţie. Capacitatea ta de a acţiona este întotdeauna limitată, pe când capacitatea ta de a răspunde nu cunoaşte limite. Dacă eşti

dispus, poţi răspunde la aproape orice.

Eşti dispus să faci totul pentru copiii tăi doar pentru că eşti responsabil pentru ei? Dacă ai face totul pentru ei, le-ai distruge viaţa. Simţul responsabilităţii te determină să faci sau să nu faci anumite lucruri pentru ei. Aşadar, responsabilitatea nu înseamnă acţiune necontrolată. Dimpotrivă.

„Eşti responsabil pentru violenţa şi nedreptatea din lume?” te-ai putea întreba. Eşti responsabil pentru războaie şi vărsări de sânge, pentru atrocităţi împotriva celor marginalizaţi şi defavorizaţi din întreaga lume? Cu siguranţă, nu poţi fi acuzat de nimic. Dar, în momentul în care devii conştient de oricare dintre aceste evenimente, răspunzi: prin îngrijorare, dragoste, grijă, ură, furie, indignare sau chiar acţiune. Numai că, de multe ori, reacţia ta este inconştientă, nu un răspuns conşt ient. Transformând capacitatea de a răspunde într-un proces voluntar, vei marca naşterea unei posibilităţi extraordinare în tine. Geniul tău interior va începe să înflorească.

Poţi aşadar să răspunzi faţă de lună? Poţi. Corpul tău şi energiile vitale cu siguranţă fac asta. Nivelul oceanelor se ridică ca răspuns la ciclurile lunii, şi tu crezi că apa din organismul tău nu creşte? Poate că nu eşti astronaut; poate că nu vei ajunge

niciodată pe lună. Dar poţi răspunde faţă de lună. De fapt, o faci deja. Trebuie doar să alegi să faci asta – de bunăvoie, conştient.

Am ajuns astfel la a patra concepţie greşită. Mulţi cred că responsabilitatea înseamnă capabilitate.

Greşit din nou. în privinţa acţiunii, capabilitatea ar putea juca un rol. Dar când vine vorba de a răspunde, este doar o chestiune de a fi dispus.

Eşti responsabil dacă vezi că moare cineva pe stradă?

Dacă eşti dispus să răspunzi, poţi explora diverse opţiuni. Dacă eşti medic, poţi încerca să intervii direct. Dacă nu eşti, poţi suna la 112. Dacă toate acestea au fost făcute de altcineva, poţi cel puţin să fii preocupat în inima ta. Dar dacă nu eşti responsabil, vei sta acolo ca o stană de piatră şi vei privi cum moare un om sub ochii tăi.

Capacitatea ta de a răspunde depinde de modul tău de a *fi.* Doar capacitatea ta de a acţiona este legată de lumea exterioară. Responsabilitatea nu înseamnă a vorbi, a gândi sau a face. Responsabilitatea înseamnă *a fl.* Aşa este viaţa – nu este o bulă independentă, de sine stătătoare, ci un dialog permanent cu universul. Nu trebuie să depui efort ca să fie aşa. Trebuie să o vezi pur şi simplu aşa cum este.

Să aprofundăm explorarea. Dacă responsabilitatea este „capacitatea de a răspunde”, capacitatea de a răspunde situaţiilor, îngăduie-mi să îţi pun o altă întrebare: Capacitatea ta de a răspunde este limitată sau nelimitată?

Eşti capabil să răspunzi unei plante?

Da.

Unui străin de pe stradă?

Da.

Lunii?

Da.

Soarelui, stelelor?

Da.

întregului cosmos?

Da.

De fapt, după cum am văzut, fiecare particulă subatomică din corpul tău răspunde în mod nelimitat marelui dans al energiilor care alcătuiesc cosmosul. Singurul motiv pentru care nu experimentezi procesul vieţii în întreaga sa măreţie şi profunzime este starea ta actuală de împotrivire mintală.

Structura ta psihologică este un zid de piatră. Dacă vrei, fiecare moment din viaţa ta poate fi o experienţă fantastică. Simplul act de a inspira şi expira poate fi o poveste de dragoste nemaipomenită.

De ce se împotriveşte mintea ta?

Fiindcă este schilodită de logica sa limitată, care spune: „Mi-am asumat responsabilitatea pentru doar doi oameni şi deja mă doare capul. Ce se va întâmpla dacă îmi asum responsabilitatea pentru întreaga lume? O voi lua razna!”

De-a lungul milioanelor de ani de evoluţie, natura te-a îngrădit între anumite limite: dificila condiţie umană. Dar această f
închisoare există doar la nivel biologic. La nivelul conştiinţei umane, eşti precum o pasăre într-o colivie fără uşă. Ce ironie tragică! Refuzi să îţi iei liber zborul exclusiv din cauza obişnuinţei de milenii.

Viata ti-a lăsat totul deschis. Existenta nu a blocat nimic pentru nimeni. Dacă vrei, poţi accesa întregul univers. Cineva a spus odată: „Bate şi ţi se va deschide.” Dar nici măcar nu trebuie să baţi, pentru că nu *există* uşă. Este deschis. Trebuie doar să treci pragul, asta-i tot.

Acesta este singurul scop al procesului spiritual. De-a lungul istoriei şi al culturii, viaţa şi opera tuturor călăuzelor spirituale sau rezumat la un singur lucru: să arate că uşa coliviei nu există. Indiferent dacă alegi să zbori sau să rămâi în perimetrul coliviei – alegerea ta trebuie să fie conştientă.

Pentru mulţi oameni, posibilitatea libertăţii absolute poate părea cumplit de ameninţătoare. Da, este o

ameninţare – dar numai pentru limitările tale. Vrei să trăieşti o viaţă a încarcerării voluntare? Limitarea responsabilităţii înseamnă autosufocarea pe mai multe niveluri: fizic, intelectual şi emoţional. Din păcate, această înăbuşire a vieţii este percepută de oameni ca o stare de siguranţă, de securitate.

Să luăm exemplul unei seminţe. Dacă sămânţa încearcă necontenit să se salveze, o nouă viaţă este imposibilă. Ca să ajungă un copac cu frunze, cu nenumărate ramuri, plin de fructe şi de flori, sămânţa trebuie să treacă prin lupta extraordinară a pierderii identităţii, aşa cum o percepe ea: pierzându- şi siguranţa şi integritatea şi devenind vulnerabilă. Dar fără această vulnerabilitate, fără deschiderea voluntară de transformare, viaţa nu poate încolţi.

Singurătatea este una dintre cele mai mari probleme ale lumii de astăzi. Incredibil. Planeta este înţesată de şapte miliarde de locuitori, dar oamenii sunt singuri! Dacă te bucuri fiind singur, nu este nicio problemă. Dar majoritatea oamenilor suferă din această cauză! Şi, ca urmare, au grave probleme psihologice. Oamenii se simt singuri pentru că au ales o existentă insulară. Dar nu este obligatoriu să fie aşa. „Nu sunt responsabil” te face să nu fii dispus să te înţelegi cu alţii – până când ajungi

să nu te mai înţelegi nici măcar cu tine însuţi. De multe ori, ajungi într- un punct în care crezi că nu eşti responsabil nici măcar pentru trăirile tale interioare!

Mintea uită că această capacitate de a răspunde este *temelia vieţii.* Dacă această capacitate este recunoscută voluntar, vei fi fericit. Dacă este un proces involuntar, vei fi nefericit.

A fi responsabil înseamnă să îţi iei în stăpânire viaţa. înseamnă că ai făcut primul pas radical către a deveni o fiinţă umană deplină – întru totul conştientă şi întru totul umană. Asumându-ţi responsabilitatea şi pornind în călătoria către o viaţă conştientă, vei abandona vechile tipare de atribuire a vinei către exterior sau către cer. Vei păşi în cea mai mare aventură pe care ţi-o oferă viaţa: călătoria spre interior.

După cum probabil ai observat, responsabilitatea este o noţiune care ne conduce pe nesimţite către un alt cuvânt, remarcabil de asemănător prin implicaţiile sale. Un cuvânt pe care îl cunoaştem bine. Poate mult prea bine. Un cuvânt din şapte litere întrebuinţat de multe ori şi de care s-a făcut abuz foarte des.

Iubirea.

Cunoşti învăţăturile, sunt convins. Oamenilor din întreaga lume li se

spune că iubirea este absolută, că iubirea este supremă, că iubirea este divină, că trebuie să îşi iubească aproapele şi aşa mai departe. Nişte învăţături minunate. Dar este dificil şi, de multe ori, teatral să *încerci* să fii iubitor. Ai observat acest lucru? Să nu iubeşti deloc pare mai simplu decât să încerci să fii iubitor!

Dar a fi iubitor înseamnă doar asta: să vrei să răspunzi liber şi sincer. în clipa de faţă, este un proces limitat la unu sau doi oameni din viaţa ta. Dar capacitatea poate fi extinsă, astfel încât să cuprindă întreaga lume.

Asta înseamnă să ieşi pe stradă şi să îi îmbrăţişezi pe toţi? Nu. Ar fi o nebunie curată – şi să nu mai spunem un gest iresponsabil. După cum am spus, responsabilitatea nu se referă la acţiune, ci la un mod de a fi. *Iubirea nu înseamnă a face ceva; iubirea este pur şi simplu modul tău de a fi.*

în clipa de faţă, ai lăsat deschisă o singură fereastră în viaţa ta – pentru câţiva oameni. Ai făcut acest lucru fiindcă ai înţeles că, dacă ai închide-o, ai înnebuni. Singurele tale opţiuni ar fi nebunia sau sinuciderea. Dar există o altă abordare. Asta înseamnă să deschizi o altă fereastră? Sau o uşă?

Iată o opţiune mai eficientă: Ce-ar fi să demolezi pur şi simplu peretele?

Iubirea nu are nimic de a face cu altcineva. Are legătură doar cu *tine.* Este un mod de a fi. în esenţă,

înseamnă a-ţi îndulci emoţiile. Când cineva drag călătoreşte în altă ţară, ai putea să îl iubeşti în c ontinuare? Ai putea. Când îţi moare cineva drag, îl mai iubeşti? Da. Eşti capabil de a fi iubitor chiar dacă o persoană dragă nu este fizic alături de tine. Atunci, ce *este* iubirea? Este pur şi simplu calitatea ta. Pur şi simplu foloseşti cealaltă persoană precum o cheie pentru a deschide ce este deja în interiorul tău.

De ce bâjbâi după chei, dacă nu există niciun lacăt, nicio uşă, niciun perete? îţi creezi singur ziduri şi uşi iluzorii, apoi îţi creezi chei iluzorii – şi după aceea bâjbâi după chei! Şi după ce găseşti cheia, eşti îngrozit să nu cumva să o pierzi!

Pentru majoritatea oamenilor, iubirea este, la început, o bucurie, dar, după un timp, devine o sursă de anxietate. De ce? Pentru că această „cheie” are picioare şi voinţă proprie. Nu o poţi ţine în buzunar sau agăţa de gât. Dacă încerci să faci asta, condamni două vieţi la dezastru!

Odată ce bucuria ta poate porni singură, mai degrabă decât să fie împinsă de la spate, ţi-ai îmbunătăţit tehnologia. Nu mai eşti înrobit de o sursă externă – fie o persoană sau o situaţie. Eşti capabil să fii iubitor şi beatific fără să faci nimic special, pur şi simplu stând aşezat aici, indiferent de modul în care se comportă cineva

din lumea exterioară. Odată ce vei trăi această libertate interioară, nu vei mai experimenta niciodată nesiguranţa în viaţa ta. Şi, în orice caz, atunci când vei fi o fiinţă umană cu adevărat fericită beatifică, toată lumea îşi va dori în mod natural să fie în preajma ta! Beatitudinea înseamnă că viaţa decurge într-o manieră exuberantă, şi aceasta este tot ce caută viaţa.

Deci, cum ne îmbunătăţim tehnologia interioară?

Vom analiza pe larg răspunsul în capitolele următoare. Deocamdată, un pas fundamental este să recunoaştem conştient un lucru simplu: *„Capacitatea mea de a răspunde este nelimitată, în vreme ce capacitatea mea de a acţiona este limitată. Sunt 100% responsabil pentru tot ceea ce sunt şi pentru tot ceea ce nu sunt, pentru capacităţile şi incapacităţile mele, pentru bucuriile şi suferinţele mele. Eu sunt cel care determină natura trăirilor mele în această viaţă şi dincolo de asta. Eu sunt făuritorul vieţii mele. „* Nu este nevoie de absolut nimic – de nicio reacţie, acţiune sau capabilitate în afara conştientizării faptului că *responsabilitatea ta este nelimitată.* Poţi să stai pur şi s implu în loc şi să conştientizezi acest lucru. Poţi să mergi pe stradă şi să conştientizezi acest lucru. Poţi să lucrezi, să găteşti sau chiar să stai întins în pat şi să

conştientizezi acest lucru.

Să te întreb altfel: Făcând abstracţie de religia sau mediul tău cultural, la ce te referi mai exact când foloseşti cuvântul „Dumnezeu”?

Formele, numele, ideile variază. Dar, în esenţă, când spui „Dumnezeu”, te referi la ce este responsabil pentru tot ceea ce există în univers. Să presupunem că Dumnezeu spune: „Nu voi fi responsabil pentru tine.” Va fi concediat, fără doar şi poate! Simplul cuvânt „Dumnezeu” înseamnă responsabilitate nelimitată.

Aşadar, responsabilitatea nu este o lecţie de educaţie civică. Este *cel mai simplu şi mai uşor mod de a-ţi exprima propria divinitate.*

întregul efort al procesului spiritual constă în desfiinţarea graniţelor pe care le-ai trasat pentru tine şi în experimentarea vastităţii care eşti tu. Scopul este să te eliberezi de identitatea limitată pe care ţi-ai făurit-o ca rezultat al propriei ignoranţe şi să trăieşti aşa cum te-a făcut Creatorul – pe deplin beatific şi infinit de responsabil.

După experienţa trăită pe Dealul Chamundi, un lucru a devenit clar pentru mine. în viaţă, nu există „aceasta” şi „aceea”; există doar „aceasta” şi „aceasta”. Altfel spus, totul există *aici şi acum.* Accesul către orice lucru există aici şi acum. Şi ţine doar de capacitatea fiecăruia de a

răspunde – de capacitatea fiecăruia de a experimenta şi exprima divinitatea.

Nu există „da” şi „nu”. Există doar „da” şi „da”! Alegerea îţi aparţine. Poţi reacţiona în viaţă cu „da” şi „nu”, ceea ce presupune o diviziune perpetuă a acestei existenţe, care stă la baza ciclurilor repetitive de conflict şi suferinţă. Sau poţi deveni un mare DA faţă de viaţă.

Responsabilitatea limitată este o modalitate de a trasa graniţe. Lucrurile pentru care te consideri responsabil vor fi înăuntrul graniţelor tale. Lucrurile pentru care nu te consideri responsabil vor fi î n afara graniţelor tale. Dar responsabilitatea nelimitată depăşeşte cu mult nivelul tău actual de înţelegere şi percepţie. în viaţă, există mai mult – mult mai mult – decât conştientizezi acum. Odată ce alegi să conştientizezi această realitate simplă – *capacitatea mea de a răspunde este nelimitată –,* brusc, viaţa ta interioară se reorganizează complet diferit. Treci la niveluri de libertate interioară din ce în ce mai înalte. Viata

devine o călătorie minunată şi

palpitantă de autodescoperire.

Lumea exterioară a trecut prin multe revoluţii sângeroase. Ele au fost violente pentru că unii oameni au fost dispuşi să se schimbe, iar alţii, nu. Dar în viaţa interioară există un singur fel

de revoluţie: o revoluţie tăcută. Este vorba despre trecerea de la a fi reticent la a fi dispus.

întrebarea este următoarea: Vrei să fii o fiinţă umană cu normă întreagă sau o fiinţă umană cu jumătate de normă? Dacă îţi restricţionezi capacitatea de a răspunde, anvergura şi dimensiunea experienţei tale vor fi complet nesurprinzătoare, previzibile, limitate, înguste. Pe când a fi o fiinţă umană cu normă întreagă înseamnă a fi în permanenţă un răspuns viguros la orice. Nu trebuie să faci ceva anume. Trebuie pur şi simplu să devii o bucăţică de viaţă dispusă în acest cosmos glorios de viu.

Responsabilitatea nu este împovărătoare. Graniţele sunt împovărătoare. Graniţele pe care ţi le trasezi, indiferent că este vorba despre ideologie, castă, crez, rasă sau religie, nu pot fi depăşite şi ajungi să te blochezi fără niciun motiv. Graniţele nu fac decât să
stârnească frică, ură şi furie. Cu cât este mai mare, cu atât graniţa devine mai împovărătoare. Dar dacă responsabilitatea ta este neîngrădită, unde este graniţa?

Fără graniţe, fără povară.

Aceasta este schimbarea care trebuie să aibă loc în conştiinţa umană.

Asta nu înseamnă că mersul cosmosului va decurge cum vrei tu.

înseamnă că ceea ce eşti *tu* va deveni cosmic.

Nu este o transcendenţă; este o întoarcere acasă.

Sadhana

Nu trebuie să crezi pur şi simplu ceea ce citeşti. Singura modalitate de a afla dacă un lucru este adevărat sau neadevărat este să îl pui în practică. încheie dezbaterea interioară şi pur şi simplu testează-L Calea yoghină nu este o cale a credinţei moştenite; este calea experimentului.

lată o modalitate practică de a începe.

La următoarea masă, în primele cincisprezece minute, nu vorbi cu nimeni din jur. Fii doar într-o stare de răspuns conştient şi activ faţă alimentele pe care le consumi, de aerul pe care îl respiri, de apa pe care o bei.

După cum am spus anterior, întregul tău sistem răspunde oricum. Conştientizează pur şi simplu acest lucru. Mărul, morcovul, bucata de pâine – nu le trata superficial. Dacă nu mănânci câteva zile, nu te vei gândi la Dumnezeu. Te vei gândi doar la mâncare. Ea e ce te hrăneşte şi îti dă viaţă în clipa de fată. Ea

este însăşi substanţa corpului tău. Răspunde faţă de mâncare în mod absolut, cu atenţie deplină.

Fructul, oul, pâinea, leguma – toate fac parte din viaţă, dar sunt dispuse să se transforme în tine. Tu eşti dispus să faci asta pentru cineva? Nu eşti dispus să îţi pierzi identitatea şi să te contopeşti cu nimeni. Nu eşti dispus nici măcar să îţi sacrifici degetul mic pentru altcineva. Momentan, renunţi puţin la tine, de regulă când ai nevoie de ceva. Relaţiile tale amoroase sunt produsul unei renunţări la sine calculate. Dar mâncarea, care este, în sine, o viaţă, renunţă la sine pentru a deveni parte din tine.

Mai târziu, fără să rosteşti măcar propoziţia cu voce tare, gândeşte-te toată ziua la următoarea idee simplă: „Responsabilitatea mea este nelimitată; dacă sunt dispus, pot răspunde faţă de toate." Fii conştient de ea până în ultima clipă înainte să adormi şi reaminteste-ti-o de îndată ce te trezeşti.

Dacă vei menţine această conştientizare a naturii tale nelimitate chiar şi numai un minut I întreg, vei reuşi o transformare extraordinară. Un minut poate părea foarte la îndemână, dar vei vedea că, pentru a reuşi, este nevoie de un anumit nivel de aplicare. Un singur minut te poate înălţa la o altă

dimensiune a experienţei şi a funcţiei. în clipa de faţă, conştiinţa ta este haotică: acum eşti conştient şi, în secunda următoare, eşti în altă parte. Nu-i nimic. Reaminteşte-ţi oră de oră. Experimentează această conştientizare, permite-i să devină tot mai profundă şi vezi ce se întâmplă.

Răspunsul conştient te duce către o stare profundă şi trainică de conexiune cu viaţa – nu ca idee sau emoţie, ci cu viaţa aşa cum este ea. în această implicare voluntară şi activă în viaţă, eşti cuprins de ea şi această cuprindere te conduce la însăşi sursa creaţiei.

Ca să atingi Creatorul nu ai nevoie de altceva – numai să fii dispus, şi nimic mai mult.

„...Şi acum, yoga"

Yoga Sutra de Patanjali, una dintre cele mai profunde scrieri despre ştiinţele yoghine, începe cu o propoziţie ciudată: „...Şi acum, yoga.”

Un măreţ document despre viaţă începe cu doar o jumătate de propoziţie! De ce?

Pentru că ajungi la yoga doar atunci când realizezi că tânjeşti, în esenţă, după nemărginire şi că nimic altceva nu te poate satisface. Fiecare fiinţă umană trăieşte într-o

stare perpetuă de insatisfacţie. Indiferent cine eşti sau ce ai realizat, mereu vrei mai mult decât ai acum. Aceasta este dorinţa umană. Dar dorinţa fundamentală din interiorul fiecărei fiinţe umane este pentru o expansiune neîngrădită.

Majoritatea oamenilor nu sunt conştienţi de natura năzuinţei lor. Când năzuinţa lor îsi găseşte o expresie *inconştientă,* o numim lăcomie, cucerire, ambiţie. Când năzuinţa lor îşi găseşte o expresie conştientă, o numim yoga.

Dacă încă mai crezi că totul va fi bine după ce îţi vei găsi o nouă iubită sau un iubit, după ce vei primi o mărire de salariu, după ce îţi vei cumpăra o casă sau o maşină nouă, atunci nu a sosit timpul pentru yoga. Eşti pregătit în clipa în care, după ce ai încercat toate aceste lucruri şi multe altele, ai înţeles clar că nimic nu poate fi vreodată suficient.

Aşadar, yoga.

Ce *este* yoga, mai exact?

Dacă ar fi să închizi ochii şi să te gândeşti la o imagine, îţi vei închipui probabil un corp răsucit în poziţii imposibile. Oase îndoite, muşchi înnodaţi, contorsionism chinuitor – pentru mulţi, asta este yoga!

în zilele noastre, tendinţa este într-o oarecare schimbare şi multe studiouri de yoga oferă totodată tehnici de

respiraţie şi procese de meditaţie. Aşadar, pe unii, yoga îi trimite cu gândul la chipuri zâmbitoare, senine, şi trupuri perfecte, aşezate fără efort în poziţia lotus.

Dar nimic din toate acestea nu are legătură cu *ştiinţayoga.*

Yoga nu este o practică. Nu este un exerciţiu. Nu este o tehnică. Imaginile din conştiinţa publică se referă la o formă expurgată de yoga, răspândită în întreaga lume. Este o mascaradă a unei stiinte extraordinar de măreţe şi de profunde, care a luat naştere pe subcontinentul indian.

Simplu spus, ştiinţa yoga este ştiinţa alinierii perfecte, în armonie absolută şi deplină sincronizare, cu existenţa.

Numeroasele fluctuaţii ale lumii exterioare au impact asupra fiecăruia dintre noi. Dar yoga este ştiinţa prin care creezi situaţii interioare exact aşa cum vrei. Dacă reuşeşti să te reglezi în aşa măsură încât totul să funcţioneze frumos în tine, cele mai bune abilităţi ale tale vor ieşi la iveală în mod natural.

Ai observat cu siguranţă că, atunci când eşti fericit, funcţionezi mai bine. Parcă ai avea o sursă de energie inepuizabilă. Eşti de neoprit, chiar dacă nu mănânci sau nu dormi. Doar puţină fericire te eliberează de limitările normale ale energiei şi

capacităţii tale.

Când corpul şi mintea ta sunt într-o stare relaxată, eşti scutit totodată de unele afecţiuni sâcâitoare. Să presupunem că mergi la serviciu când te doare capul. O durere de cap nu este o boală gravă. Dar zvâcnirea tâmplelor îţi poate afecta serios abilităţile profesionale şi cheful de muncă – poate chiar de viaţă. O simplă durere de cap p oate transforma cel mai preţios lucru pentru tine într-o sursă de necaz sau chiar de suferinţă.

(Şi reversul este valabil. Când îi superi, cei dragi se prefac invariabil că îi doare capul!) însă, prin practicarea yoga, corpul şi mintea ta pot fi menţinute la cel mai înalt nivel de capacitate şi eficienţă.

Totuşi, yoga nu este doar un instrument de autoperfecţionare, de sporire a eficienţei fizice şi mintale – şi de vindecare a durerilor

de cap. Este mult mai mult decât atât.

Potrivit ştiinţei moderne, întreaga existenţă nu este altceva decât energie, care se manifestă în moduri şi forme diferite. Prin

urmare, aceeaşi energie care stă aici sub forma unei stânci poate sta dincolo sub formă de noroi, se poate înălţa sub forma unui copac, poate alerga sub forma unui câine – sau poate citi această carte sub forma ta. Aşadar, în esenţă, eşti o bucată de

energie care face parte din sistemul energetic mult mai mare al universului. Cosmosul este pur şi simplu un organism vast. Viaţa ta nu este independentă de el. Nu poţi trăi fără lume, pentru că între voi există o tranzacţie continuă foarte profundă.

Deşi totul din univers este alcătuit din J aceeaşi energie, ea funcţionează în forme diferite, la niveluri diferite de capacitate. Energia funcţionează într-o plantă pentru a crea trandafiri; într-o altă plantă, aceeaşi energie funcţionează pentru a crea iasomie. Din aceeaşi materie cu care au construit vase de pământ, oamenii construiesc acum computere, maşini şi chiar nave spaţiale! Este aceeaşi materie; doar că o folosim pentru posibilităţi tot mai măreţe. în esenţă, evoluţia naturală este un fenomen similar: din aceeaşi materie a planetei a fost posibilă călătoria incredibilă de la amibă la fiinţele umane!

Situaţia este identică şi în cazul energiilor noastre interioare. Yoga este tehnologia de îmbunătăţire, activare şi rafinare a energiilor interioare, pentru a îndeplini cele mai măreţe posibilităţi. Brusc, capabilităţile tale ating un nivel de strălucire inimaginabil. Viaţa întâmplătoare şi limitată devine aproape miraculoasă.

Dar yoga îndeplineşte o funcţie mai profundă decât garantarea stării de bine la nivel trupesc, mintal şi energetic. Yoga înseamnă, literalmente, „uniune”. Altfel spus, când eşti în yoga, din perspectiva ta, totul devine unul. Aceasta este esenţa ştiinţei. Şi, totodată, scopul său cel mai profund.

Ce este această uniune? Şi ce anume unește?

În clipa de faţă, eşti conştient că există cineva numit „eu” şi cineva numit „celălalt”. „Eu” şi „celălalt” sunt noţiuni care pot fi extinse la grupuri de oameni, comunităţi şi naţiuni, dar, în chip fundamental, „eu” şi „celălalt” reprezintă baza conflictului din univers. Scopul yoga este să experimentezi interior că nu există „tu” şi „eu”. Totul este eu – sau totul este tu! Yoga este orice proces care te ajută să înţelegi această uniune.

Cum se poate realiza această uniune?

Există mai multe moduri. Dar să începem cu începutul – cu ideile noastre despre ceea ce constituie un individ. Dacă aş începe să îţi spun lucruri pe care nu le ştii, ai avea de ales: să mă crezi sau să nu mă crezi. în ambele cazuri, presupunerile tale, pozitive sau negative, s-ar concretiza pur şi simplu. Ai fi purtat de imaginaţie. Dar întregul proces de

yoga îşi propune să te conducă, pas cu pas şi etapă cu etapă, *dinspre cunoscut către necunoscut.* Este o ştiinţă empirică 100%. Nu îţi cere să accepţi nimic pe încredere. Te îndeamnă să experimentezi fiecare pas.

Aşadar, să analizăm mai întâi sensul exact al cuvântului „eu”. în clipa de faţă, sensul acestui „tu” este dat de corpul tău, de mintea ta (care include gândurile şi emoţiile tale) şi de energiile tale. Poate că, în acest moment, energiile tale nu fac parte din experienţa ta, dar le cunoşti deductiv: dacă trupul şi mintea ta funcţionează aşa cum funcţionează, înseamnă că sunt alimentate de un fel de energie. Cele trei realităţi – corp, minte, energie – reprezintă ceea ce ştii. De asemenea, ele reprezintă uneltele cu care poţi lucra.

Yoga ne învaţă că suntem alcătuiţi din cinci „învelişuri”, straturi sau, simplu spus, corpuri. Pe lângă fiziologia medicală, există şi o fiziologie yoghină. Ea ne conduce de la nivelurile brute la cele mai subtile niveluri ale realităţii. Trebuie să crezi în ea? Nu. Dar
este un bun început pentru explorarea noastră. Aria ta fundamentală de lucru este delimitată, totuşi, de realităţile de care eşti conştient.

Primul înveliş sau strat evidenţiat de yoga este corpul fizic –

annamayakosha sau, în sens mai literal, corpul hranei. Ceea ce tu numeşti „corp” este doar o acumulare de hrană. Este produsul alimentelor ingerate dea lungul anilor. De aici şi denumirea sa.

Al doilea strat este *manomayakosha,* sau corpul mintal. în zilele noastre, medicii vorbesc des despre afecţiunile psihosomatice. Altfel spus, ceea ce se întâmplă în minte afectează ceea ce se întâmplă în corp. Acest lucru se datorează faptului că ceea ce tu numeşti „minte” nu înseamnă doar creierul. Nu este localizat într-o singură parte a anatomiei umane. De fapt, fiecare celulă are propria inteligenţă, deci există un întreg corp mintal, o întreagă anatomie a minţii.

Orice s-ar întâmpla în corpul mintal se întâmplă şi în corpul fizic şi, de asemenea, tot ce se întâmplă în corpul fizic se întâmplă şi în corpul mintal. Fiecare fluctuaţie la nivelul minţii produce o reacţie chimică, iar fiecare reacţie chimică generează, la rândul ei, o fluctuaţie la nivelul mintii.

Corpul fizic şi corpul mintal sunt asemenea unui hardware şi unui software.

Hardware-ul şi software-ul nu sunt bune de nimic dacă nu sunt conectate la o sursă de energie de calitate. Aşadar, al treilea strat al sinelui este

pranamayakosha, sau corpul energetic. Dacă îţi menţii corpul energetic în echilibru perfect, corpul tău fizic sau mintal nu va cunoaşte boala. Dovezile ştiinţifice din prezent arată că impactul memoriei genetice asupra fiinţei umane nu este absolut. Cu excepţia aspectelor fundamentale ale ADN- ului, totul poate fi schimbat, inclusiv predispoziţia genetică la boli. Bolile infecţioase apar din cauza organismelor externe, dar bolile cronice sunt produse zilnic de fiinţele umane. Când corpul tău energetic este în vibraţie deplină şi are echilibrul adecvat, bolile cronice nu pot pătrunde în corp. Pot să îţi fac cunoştinţă cu mii de oameni care au scăpat de afecţiunile fizice şi psihologice folosind pur şi simplu anumite practici yoghine simple. Practicile nu vizează boala. Ele urmăresc doar să aducă armonie şi vitalitate corpului energetic.

Acestea sunt cele trei dimensiuni ale sinelui de care eşti conştient acum: fizică, mintală, energetică. în esenţă, ele sunt de natură fizică, dar fiecare dintre ele este mai subtilă decât precedenta. Seamănă cu o lampă, cu electricitatea şi cu lumina – toate sunt fizice. Pe prima o poţi ţine în mână; pe a doua o poţi simţi; iar pentru a o experimenta pe a treia este nevoie de un receptor sensibil, precum ochiul.

Dar, în esenţă, sunt fizice, motiv pentru care pot fi experimentate prin organele de simţ.

Există un al patrulea strat, numit *vignanamayakosha,* sau corpul eteric. *Gnana* înseamnă „cunoaştere”. *Vishesh gnana* înseamnă „cunoaştere extraordinară” – dincolo de percepţiile senzoriale. Este o stare tranzitorie. Nu este nici fizică, nici nonfizică. Este ca o verigă între cele două. Nu se găseşte în nivelul tău actual de experienţă, fiindcă experienţa ta este limitată la cele cinci organe de simţ, care nu pot percepe lumea nonfizică. Cei care au fost în moarte clinică au alunecat întâmplător în această stare. O astfel de experienţă are loc atunci când, din anumite motive, corpul fizic, corpul mintal şi corpul energetic devin slăbite. Dacă înveţi să accesezi conştient această dimensiune, capacitatea ta de a cunoaşte fenomenul cosmic va înregistra un salt cuantic.

Există de asemenea un al cincilea înveliş, *anandamayakosha,* care transcende întru totul fizicalitatea. *Ananda* înseamnă „beatitudine”. Nu are nimic de a face cu sferele fizice ale vieţii. O dimensiune care transcende fizicalitatea nu poate fi descrisă sau nici măcar definită, aşa că yoga vorbeşte despre ea doar din perspectiva experienţei. Luând contact cu acest aspect care transcende

fizicalitatea, devenim beatifici. Asta nu înseamnă că în structura ta fizică se ascunde o bulă de beatitudine. Ci că, atunci
când o accesezi, această dimensiune indefinibilă creează o experienţă de beatitudine copleşitoare.

Dar beatitudinea nu este un scop în sine. Odată ce atingi această dimensiune a nonexistenţei, beatitudinea este garantată. în această stare, nu mai eşti o problemă în propria viaţă. Când nu mai eşti o problemă, poţi explora neînfricat ce se află dincolo.

Când atingi această dimensiune imposibil de definit, impactul timpului şi al spaţiului se şterge. Aşa se explică numeroasele poveşti despre yoghini care stau nemişcaţi incredibil de mult timp. Reuşita lor nu se datorează rezistenţei lor fizice, ci faptului că, în acele stări, nu se mai supun procesului timpului. Au atins o dimensiune care transcende toate contradicţiile ce ţin de aici şi de dincolo, de acum şi de atunci; un ocean pustiu, nemărginit, unde nu există nici robie, nici libertate – o existentă dincolo de existentă.

Yoga nu îţi cere să lucrezi decât cu ceea ce ştii. îţi spune doar că, atunci când corpul fizic, mintal şi cel energetic sunt perfect aliniate, vei accesa corpul beatitudinii. însă, după cum am spus mai devreme, munca ta se limitează la primele trei corpuri.

în privinţa realităţilor externe, fiecare fiinţă umană are capacităţi diferite. Unii sunt capabili de lucruri imposibile pentru alţii. în schimb, în privinţa realităţilor interioare, toţi avem aceleaşi capacităţi. Nu există nicio garanţie că vei reuşi să cânţi, să dansezi, să escaladezi un munte sau să câştigi bani, doar pentru că vrei. Dar toată lumea este capabilă să îsi construiască o viaţă interioară beatifică.

Dacă vrei, *nu ţi se poate* refuza acest drept. Dacă vei învăţa să stăpâneşti câteva tehnologii yoga de bază legate de starea de bine interioară, călătoria ta prin viaţă va deveni extrem de uşoară. Vei reuşi să te exprimi la potenţialul maxim fără niciun stres sau efort. Vei jongla cu viaţa aşa cum vrei, iar viaţa nu va reuşi să îţi provoace nici cea mai mică zgârietură.

Aşadar, pentru a experimenta starea de bine, tot ce ai nevoie este să stăpâneşti într-o anumită măsură cele trei dimensiuni ale corpului, minţii şi energiei. Succesul lumesc depinde de capacitatea ta de a exploata aceste dimensiuni, în concordanţă cu nevoile situaţiilor tale de viaţă şi cu activitatea pe care vrei să o desfăşori. Yoga este totodată ştiinţa alinierii acestor trei dimensiuni, astfel încât să poţi atinge

starea absolută de uniune extatică cu viaţa însăsi.

Cum poate fi atinsă uniunea absolută?

Yoga ne învaţă că există câteva moduri fundamentale. Folosirea corpului fizic pentru a atinge uniunea absolută se numeşte *karma yoga,* sau yoga acţiunii. Folosirea inteligenţei pentru a atinge natura absolută se numeşte *gnana yoga,* yoga inteligenţei. Folosirea emoţiilor pentru a atinge natura absolută se numeşte *bhakti yoga,* yoga devoţiunii. Iar folosirea energiilor a atinge experienţa absolută se numeşte *kriya yoga,* yoga transformării energiilor.

Fiecare fiinţă umană este o combinaţie unică a aceloraşi ingrediente. Dacă vrei să ajungi undeva, toate aspectele – karma, gnana, bhakti, kriya – trebuie să funcţioneze integrat. Dacă cele patru dimensiuni – corp, minte, emoţie, energie – nu merg mână în mână, vei fi un dezastru.

Odată... patru bărbaţi se plimbau prin pădure. Primul era un yoghin gnana, al doilea era un yoghin bhakti, al treilea era un yoghin karma, iar al patrulea era un yoghin kriya.

De obicei, cei patru nu pot fi niciodată împreună. Yoghinul gnana dispreţuieşte toate celelalte tipuri de yoga. Yoga lui este yoga intelectului şi, de regulă, intelectualii îi nesocotesc pe

ceilalţi, în special pe cei evlavioşi, care privesc în sus şi psalmodiază continuu numele lui Dumnezeu. îi consideră o adunătură de idioti.

Pe de altă parte, yoghinul bhakti, un devotat, crede că yoga gnana, karma şi kriya sunt o pierdere de timp. îi compătimeşte pe ceilalţi, fiindcă nu înţeleg că tot ce trebuie să faci este să ştii că Dumnezeu există, să îl ţii de mână şi să păşeşti cu încredere. Filosofiile dătătoare de dureri de cap şi contorsionismul yoga i se par absurde.

Yoghinul karma este un om de acţiune. El crede că ceilalţi sunt pur şi simplu leneşi. Viaţa lor este autoindulgenţă pură.

Dar cel mai dispreţuitor dintre toţi este yoghinul kriya. El râde de toţi. Oare ei n-au auzit că existenţa este doar energie? Poţi să tânjeşti după Dumnezeu sau după altceva, dar dacă nu îţi transformi energia, nu se va întâmpla nimic! Orice transformare este imposibilă.

De regulă, cei patru nu se înţeleg. Dar astăzi, întâmplător, se plimbă împreună prin pădure. Brusc, izbucneşte o furtună. Vijelia se înteţeşte. Ploaia cade necruţător. Uzi până la piele, cei patru yoghini o iau la fugă, căutând disperaţi un adăpost.

Yoghinul bhakti, om devotat, spune:

- Ştiu un templu antic în direcţia asta. Să mergem acolo.

(Fiind un om devotat, cunoaşte poziţia geografică a templelor.)

încep să alerge în acea direcţie. Ajung la templul antic; pereţii s-au prăbuşit de mult; au rămas în picioare doar acoperişul şi patru coloane. Intră în fugă în templu – nu din dragoste de Dumnezeu, ci ca să scape de ploaie.

în centru este o zeitate. Aleargă spre ea. Ploaia îi biciuieşte din toate direcţiile. Nu au alt loc de refugiu, aşa că se apropie din ce în ce mai mult. în cele din urmă, rămân fără alternative. Se aşază pe jos şi îmbrăţişează idolul.

în clipa în care cei patru îmbrăţişează idolul, Dumnezeu îşi face brusc apariţia.

în minţile lor se naşte aceeaşi întrebare:

De ce *acum?* „Am explicat în detaliu tot felul de filozofii subtile şi ezoterice, ne-am închinat la orice altar sacru, mai mare şi mai mic, am slujit cu abnegaţie foarte mulţi oameni, am îndurat penitenţe chinuitoare, dar nu ai apărut niciodată. Şi iată că apari acum, când nu încercam decât să ne adăpostim de ploaie. De ce?” se gândesc ei.

- în sfârşit v-aţi adunat toţi patru, idioţilor, a spus Dumnezeu.

Yoga este, pur şi simplu, ştiinţa unirii celor patru idioţi.

în prezent, pentru majoritatea

oamenilor, aceste patru dimensiuni sunt aliniate în direcţii diferite. Mintea ta gândeşte într-un fel; emoţiile tale te trag într-o altă direcţie; corpul tău fizic, în alta; energia ta, în alta. Din acest motiv, eşti o potenţială calamitate, un accident iminent. Eşti deturnat – sfâşiat, în patru moduri diferite.

A sosit timpul să te cufunzi în aventura autoalinierii, în sistemul empiric remarcabil care este yoga – un sistem care îţi dă capacitatea să fii atât alchimist, cât şi experiment, subiect şi obiect în acelaşi timp.

Aşadar, următoarea secţiune a cărţii va fi pragmatică. După ce am cartografiat terenul, vom porni într-o călătorie adevărată, o călătorie conştientă de autodescoperire şi autorecuperare. Vom explora natura şi posibilităţile primelor trei straturi sau învelişuri yoghine, şi anume, corpul, mintea (care include gândul şi emoţia) şi energia. De asemenea, îţi voi prezenta strategii prin care fiecare strat poate deveni un instrument de transformare, de cunoaştere.

Problema este că fanaticii religioşi din întreaga lume au exportat pe lumea cealaltă tot ce este frumos în om. Dacă vorbeşti despre iubire, ei vorbesc despre iubirea divină. Dacă vorbeşti despre beatitudine, ei vorbesc despre beatitudinea divină. Dacă vorbeşti despre linişte, ei vorbesc

despre liniştea divină. Am uitat că toate acestea sunt calităţi *umane.* O fiinţă umană este întru totul capabilă de bucurie, de iubire, de linişte. De ce ai vrea să le exporti în rai?

Se vorbeşte foarte mult despre Dumnezeu şi despre rai, în special pentru că oamenii nu şi-au dat seama de vastitatea existentei umane. Este evident că în tine pulsează însăşi sursa vieţii. Sursa vieţii tale este, de asemenea, sursa oricărei alte vieţi şi sursa întregii creaţii. Această dimensiune a inteligenţei sau a conştiinţei există în fiecare dintre noi. Izbăvirea fiecărei fiinţe umane depinde de găsirea accesului către această dimensiune nemuritoare.

A fi bucuros şi liniştit interior în fiecare clipă a vieţii tale, a reuşi să percepi viaţa de dincolo de limitările ei fizice – nu sunt calităţi supraomeneşti. Sunt posibilităţi umane.

Yoga nu înseamnă a fi supraomenesc; ci a realiza că a fi uman este supra.

PARTEA A II-A

Notă pentru cititor

Partea a doua a cărţii devine mai specifică, aprofundând explorarea celor trei învelişuri sau straturi fundamentale ale identităţii, de care fiecare flintă umană este conştientă. în consecinţă, este împărţită în trei secţiuni: „Corp”, „Minte” şi „Energie”.

Cu fiecare secţiune, cartea va încerca să îţi dezvolte ideile despre ceea ce constituie fizicul, psihologicul şi pranicul (sau energeticul). Pe parcursul acestui proces poate că vei observa anumite presupuneri puse sub semnul întrebării, anumite clişee sparte, anumiţi termeni comuni redefiniţi şi anumite perspective inedite explorate.

Dar nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. După cum am spus anterior, yoga îţi cere să experimentezi şi te încurajează să faci asta fără teamă. Astfel, această secţiune va alterna informaţii cu exerciţii practice şi de autoobservare. Concretizează concepte şi sugerează modalităţi de implementare a ideilor. Pe parcursul procesului, poţi afla singur dacă aceste concepte sunt realizabile sau simple vorbe în vânt.

Care este cea mai bună modalitate

de abordare a acestei părţi? S-ar putea să nu fii dispus să implementezi toate exerciţiile din casetele „Sadhana”. Nu-i nicio problemă. Motivul pentru care îţi ofer o gamă largă de practici şi sfaturi este ca să te concentrezi asupra celor care te atrag. Paşii urmăresc doar să te ajute să faci tranziţia de pe pagina cărţii la viaţa de zi cu zi, să îţi ofere libertatea de a testa toate ipotezele în laboratorul propriei tale vieţi. Partea următoare îşi propune să te transforme dintr-un cititor pasiv, dintr-un yoghin de fotoliu, într-un participant dinamic la magia vieţii trăite conştient, alese în mod liber.

A sosit timpul să răstorni noţiunile preconcepute şi să te pregăteşti pentru explorarea neinhibată a vieţii incredibile care eşti tu.

Corpul

Maşinăria supremă

Cea mai intimă parte a creaţiei fizice este, pentru noi toţi, propriul corp. Corpul fizic este primul dar de care suntem conştienţi. Este, totodată, maşinăria supremă. Toate celelalte maşinării de pe planetă provin din acesta.

După cum am explicat mai sus, ştiinţele yoghine nu vorbesc despre minte sau suflet. Totul este doar un corp – fie că este un corp al hranei, un corp mintal, un corp energetic, un corp eteric sau un corp al beatitudinii. Există o înţelepciune profundă în această abordare. Nu ne îngăduie să evadăm către stări psihologice iluzorii sau zboruri metafizice abstracte. Ne ancorează ferm în tangibil, chiar dacă ne conduce pe tărâmuri mai subtile ale fizicalităţii şi, treptat, în ceea ce este dincolo.

Corpul fizic este proiectat şi structurat pentru a funcţiona de unul singur, fără prea multe intervenţii. Nu trebuie să îţi faci inima să bată, ficatul să efectueze procesele sale chimice complexe şi nici măcar nu trebuie să încerci să respiri; tot ceea ce este necesar pentru ca existenţa ta

fizică să se manifeste singură se întâmplă de la sine.

Corpul este un instrument destul de complet şi autonom. Dacă eşti fascinat de maşinării, nu există alta mai bună! Aceasta este cea mai sofisticată maşinărie de pe planetă – este apogeul mecanicii, apogeul electronicii, cel mai sofisticat circuit electric imaginabil.

Să zicem că mănânci o banană azi după- amiază. Până seara, banana va deveni *tu.* Potrivit lui Charles Darwin, a fost nevoie de milioane de ani pentru ca maimuţa să devină o fiinţă umană, pe când, în doar câteva ore, tu reuşeşti să transformi o banană sau o bucată de pâine într-o fiinţă umană! în mod evident, *în tine funcţionează însăşi sursa creaţiei.*

în interiorul tău acţionează o inteligenţă care depăşeşte cu mult gândirea ta logică, care poate să transforme o bucăţică de hrană în cea mai sofisticată piesă de excelenţă tehnologică. Dacă ţi-ar reuşi această transformare în mod conştient (şi nu inconştient), dacă ai putea aduce în viaţa ta de zi cu zi chiar şi o fărâmă din această inteligenţă, ai trăi magic, nu lamentabil.

Fiindcă a experimentat sursa creaţiei care pulsa în el, Basavanna, un mistic indian din secolul al Xll-lea, a numit corpul un templu „în mişcare”. „Picioarele mele sunt coloane”, spunea

el într-un vers bine-cunoscut din literatura mistică a Indiei de Sud, „corpul, un altar/capul, o cupolă de aur...”

„Există ceva ce nu iubeşte zidul"

Este nevoie de un anumit grad de conştientizare ca să înţelegem limitele acestei maşinării fantastice. Ca maşinărie, corpul este fără cusur. Singura problemă este că nu te duce nicăieri. Răsare pur şi simplu din pământ şi ajunge din nou în pământ.

Nu este suficient?

Dacă priveşti din perspectiva corpului, *este* mai mult decât suficient. Dar, cumva, o dimensiune dincolo de fizicalitate s-a infuzat în acest mecanism minunat. Această dimensiune este chiar sursa vieţii. Această dimensiune este cea care ne face cu adevărat ceea ce suntem.

Viaţa este una, însă sursa vieţii este alta, în fiecare făptură, în fiecare plantă, în fiecare sămânţă acţionează sursa vieţii. în fiinţa umană, sursa vieţii este magnific de evidentă.

Din această cauză, brusc, după un timp, toate darurile minunate pe care le oferă corpul devin cumva irelevante şi banale. Din această cauză tu şi fiecare fiinţă umană păreţi să purtaţi o luptă c onstantă între lumea fizică şi dimensiunea de dincolo de lumea fizică. Deşi ai compulsiunea fizicului, ai totodată conştiinţa că eşti mai mult

decât fizicul.

în interiorul tău, există două forţe fundamentale. Majoritatea oamenilor consideră că se află în conflict. Prima este instinctul de conservare, care te îndeamnă să te înconjori de ziduri pentru a te proteja. A doua este dorinţa constantă de expansiune, de a deveni nemărginit. Cele două năzuinţe – de a conserva şi a extinde – *nu* sunt forte opuse, deşi pare aşa. Ele sunt legate de două aspecte diferite ale vieţii tale. O forţă te ajută să te ancorezi temeinic pe această planetă; cealaltă te conduce dincolo de ea.

Autoconservarea trebuie să fie limitată la corpul fizic. Dacă ai conştientizarea necesară pentru a face separarea dintre cele două, nu există niciun conflict. Dar dacă te identifici cu fizicul, atunci în loc să colaboreze, cele două forte fundamentale devin o sursă de tensiune.

Toate luptele omenirii între „material şi spiritual” izvorăsc din această ignoranţă. Când spui „spiritualitate”, te referi la o dimensiune dincolo de fizicalitate. Dorinţa umană de a depăşi limitările fizicului este absolut naturală. A călători de la corpul individual, fundamentat pe graniţe, la sursa nemărginită a creaţiei – iată însăşi temelia procesului spiritual.

Zidurile autoconservării pe care le ridici azi sunt zidurile autoîncarcerării de mâine. Graniţele pe care le stabileşti azi în viaţa ta ca măsură de protecţie mâine o să ţi se pară constrângeri. Robert Frost a surprins un adevăr profund când a scris: „Există ceva ce nu iubeşte zidul.”

Fiindcă instinctul de autoconservare îti spune mereu „Fără ziduri, nu eşti în siguranţă”, continui să le ridici inconştient. Mai târziu, te chinui cu ele. Este un ciclu nesfârşit. Dar creaţia este dispusă să îţi deschidă uşile către ceea ce este dincolo. Nu cu împotrivirea creaţiei te chinui. Te chinui cu zidurile de rezistenţă pe care *tu* le-ai construit în jurul tău.

De aceea sistemul yoghin nu vorbeşte despre Dumnezeu. Nu vorbeşte despre suflet sau rai. în mod invariabil, astfel de discuţii îi fac pe oameni să halucineze. Yoga vorbeşte doar despre barierele pe care le-ai ridicat, pentru că această rezistenţă este singurul lucru de care trebuie să te ocupi. Creatorul nu caută atenţia ta. Frânghiile care te leagă şi zidurile care te îngrădesc – sunt 100% creaţia ta. Ele sunt singurul lucru pe care trebuie să îl deznozi şi să îl dărâmi. Nu ai de lucru cu existenta. Ai de lucru doar cu existenta creată de *tine.*

Ca să folosesc o analogie, voi compara gravitaţia şi graţia. Gravitaţia are legătură, într-un fel, cu instinctul fundamental de autoconservare al fiinţelor umane. în clipa de faţă, gravitaţia ne ancorează pe această planetă. Avem un corp datorită gravitaţiei. Gravitaţia încearcă să ne tragă în jos, în timp ce graţia este forţa care încearcă să ne înalţe. Dacă te eliberezi de forţele fizice ale existenţei, atunci viaţa ta se va umple de graţie.

Graţia, ca şi gravitaţia, este permanent activă. Trebuie doar să devii disponibil faţă de aceasta. în cazul gravitaţiei, nu ai încotro; eşti disponibil oricum. Dacă te identifici puternic cu fizicul, nu vei cunoaşte altceva în afara gravitaţiei. în cazul graţiei, trebuie să devii receptiv. Indiferent ce practici spirituale faci, în cele din urmă tu doar te străduieşti să devii disponibil faţă de graţie.

Când eşti receptiv faţă de graţie, dintr- odată pare că funcţionezi în mod magic. De exemplu, dacă ai fi singurul capabil să meargă cu bicicleta, în ochii celorlalţi oameni ai părea magic! Acelaşi lucru este valabil şi pentru graţie. Ceilalţi vor crede poate că *eşti* magic, dar tu ştii că doar începi să devii receptiv la o nouă dimensiune a vieţii. Această posibilitate este disponibilă pentru toti.

Poate ai observat asta la tine: atunci când te simţi plăcut, vrei să te extinzi; atunci când ţi-e frică, vrei să te contractezi. încearcă următorul lucru. Stai câteva minute în faţa unei plante sau a unui copac. Nu uita că inspiri ceea ce expiră copacul şi expiri ceea ce inspiră copacul. Chiar dacă încă nu eşti conştient din punct de vedere experienţial, st abileşti o legătură psihologică cu planta. Poţi repeta procesul de mai multe ori pe zi. După câteva zile, vei începe să te conectezi în mod diferit cu tot ceea ce te înconjoară. Nu te vei limita la copac.

Folosind acest proces simplu, noi, cei de la Centrul Isha Yoga, am iniţiat un proiect ecologic în statul Tamil Nadu din sudul Indiei, prin care, din 2004, au fost plantaţi douăzeci şi unu de milioane de copaci. Am petrecut câţiva ani plantând copaci în mintea oamenilor, care este cel mai dificil sol cu putinţă! Acum, transplantarea lor în pământ se face mult mai uşor.

Simţul vieţii: cunoaşterea vieţii dincolo de simţuri

Cum interpretează corpul uman lumea? Care este sursa sa de cunoaştere?

Răspunsul este evident: prin cele cinci simţuri.

Tot ce ştii despre lume sau despre tine însuţi sunt informaţii colectate exclusiv prin intermediul celor cinci organe senzoriale: văz, auz, miros, gust şi atingere. Dacă simţurile tale ar claca, nu ai cunoaşte nici lumea, nici pe tine însuţi.

în fiecare noapte, când dormi, oamenii din jur dispar, lumea dispare şi *tu* însuţi dispari. Eşti încă viu, lumea din jur este vie, dar în experienţa ta totul se evaporă, fiindcă cele cinci organe senzoriale se „închid”.

Organele senzoriale sunt limitate. Ele pot percepe doar ceea ce este fizic. Dacă percepţia ta este limitată la cele cinci simţuri, sfera vieţii tale este restricţionată în mod natural la lumea fizică. în plus, simţurile percep totul doar *în raport* cu altceva. Dacă atingi un obiect metalic şi ţi se pare rece, acest lucru se întâmplă pentru că temperatura corpului tău este mai ridicată. Dacă îţi scazi temperatura corpului şi atingi obiectul, ţi se va părea cald.

Percepţiile senzoriale sunt instrumente minunate pentru supravieţuirea umană. Se activează la naştere, pentru că sunt esenţiale p entru supravieţuirea ta în lumea

exterioară. Dar dacă tu cauţi ceva mai mult decât supravieţuirea, nu sunt suficiente. Ele îţi oferă o impresie distorsionată a realităţii, fiindcă percepţia lor este complet relativă.

Dacă vrei să cunoşti viaţa în întreaga ei profunzime şi dimensiune, este imperativ să priveşti înăuntru, nu în exterior. De ce? Pentru că natura esenţială a vieţii nu constă în expresia fizică sau psihologică a corpului şi minţii, ci în sursa lor. Totuşi, a privi în interior nu este uşor. Presupune mult efort, pentru că încă nu ai mecanismele perceptuale necesare pentru a privi în interior. Aceasta este situaţia dificilă a omului: reşedinţa experienţei tale este interior, pe când percepţia ta este legată exclusiv de exterior.

Din acest motiv, există o deconectare foarte mare între interior şi exterior. Vezi ce există în afara ta, dar nu şi ce se află în interiorul tău. Şi dacă cineva şopteşte, tu poţi să auzi, însă există atât de multă activitate care se desfăşoară în corp, care este dincolo de capacitatea ta de a auzi. Dacă pe pielea ta se plimbă o furnică, o simţi imediat, dar în tine curge atât de mult sânge pe care nu îl simţi. Organele tale senzoriale percep doar senzaţii externe: vizuale, auditive, olfactive, gustative şi tactile. Dar sursa tuturor experienţelor este *interioară.* O experienţă poate fi declanşată de un stimul extern, dar originea ei este

întotdeauna internă – şi există momente în care aceeaşi experienţă poate fi generată fără un factor declanşator extern.

Scopul fundamental al yoga este îmbunătăţirea experienţei tale dincolo de cele cinci simţuri. *Există* o dimensiune dincolo de cele cinci percepţii senzoriale ale tale. O poţi numi cum doreşti. O poţi numi „sine”, dacă vrei. O poţi numi „divin”, dacă vrei. O poţi numi „Dumnezeu”, dacă vrei. Terminologia depinde doar de tine.

Şi chiar dacă nu eşti în căutarea divinului sau a sinelui, îmbunătăţirea percepţiei tale poate juca un rol vital în garantarea unui nivel fundamental de bunăstare. Indiferent de ocupaţia ta – medic, poliţist, inginer, artist, casnic sau student –, în mod fundamental, calitatea percepţiei tale este cea care determină cât de eficient eşti, cât succes ai şi cât de multe poţi să faci pe această planetă. Extinderea percepţiei simţurilor dincolo de limitele actuale poate g enera rezultate fenomenale, aducând o dimensiune complet nouă şi aparent magică în viaţa ta.

De regulă, oamenii întreabă: „Este foarte dificil să îmi sporesc percepţia? Trebuie să mă retrag într-o peşteră din Himalaya ca să mă orientez spre interior?”

Nicidecum. Această posibilitate nu

este creată stând undeva în vârful unui munte; este în tine. Singurul motiv pentru care e inaccesibilă este pentru că eşti prea ocupat sau preocupat de ceea ce se întâmplă în exterior sau exagerat de implicat în propria dramă psihologică. Lipsa de atenţie este cea care nu le oferă oamenilor posibilitatea de a descoperi ce se află în interior.

Orientarea spre interior nu are nicio legătură cu gândurile, ideile, opiniile sau filozofiile. Nu are nicio legătură cu activitatea psihologică a minţii. îmbunătăţirea percepţiei înseamnă îmbunătăţirea capacităţii de a primi viaţa aşa cum este. Dacă eşti dispus să dedici zilnic chiar şi câteva minute acestui lucru, vei vedea schimbarea. A acorda puţină atenţie naturii tale interioare este un proces simplu, care îţi va transforma în chipuri remarcabile calitatea vieţii.

r

Sadhana

începe prin a fi atent la tot ceea ce crezi că eşti înainte să adormi: gândurile, emoţiile, părul, pielea, hainele, machiajul tău. Să ştii că nimic din toate acestea nu eşti tu. Nu trebuie să tragi nicio concluzie despre ceea ce eşti „tu" sau despre ce este „adevărul". Adevărul nu este o concluzie. Dacă tii concluziile false

deoparte, adevărul va ieşi la iveală. Se aseamănă cu modul în care experimentezi noaptea: soarele nu dispare; doar că partea ta de planetă este orientată în altă direcţie. Gândeşti, citeşti, vorbeşti despre sine, pentru că eşti prea ocupat privind în cealaltă parte! Nu acorzi suficientă atenţie pentru a şti ce este cu adevărat şinele. Nu ai nevoie de o concluzie, ci de o reorientare. Va fi semnificativ dacă reuşeşti să ado rmi cu această conştientizare. întrucât în somn nu există interferenţe externe, acest lucru se va dezvolta într-o experienţă puternică. Cu timpul, vei pătrunde într-o dimensiune care transcende toate acumulările.

Ascultând viaţa

Există mai multe modalităţi de a obţine o stare de bucurie durabilă şi de uniune absolută. Abordările sunt variate, dar este important ca acestea să fie abordate într-un mod echilibrat şi integrat. De fapt, nu există nicio diviziune sau ierarhie între abordări. Yoga este complet echidistantă: foloseşte *toate aspectele* a ceea ce eşti, pentru a te duce la destinaţia ta finală.

O foarte mare parte din ceea ce eşti

tu, în concepţia ta actuală, este constituită de corp. Ştiinţa folosirii corpului pentru a accelera procesul evolutiv se numeşte hatha yoga. *Ha* desemnează soarele şi *tha,* luna. Hatha yoga este stiinta echilibrării celor două dimensiuni „
în cadrul sistemului uman.

Corpul are propriile atitudini, propria rezistenţă, propriul temperament. Să presupunem că iei hotărârea: „De mâine, mă trezesc la cinci dimineaţa şi ies la plimbare.” Fixezi alarma. Alarma sună. începi să te ridici, dar corpul tău geme şi spune: „Taci şi dormi.” Aşa se întâmplă de cele mai multe ori, nu-i aşa? Prin urmare, hatha yoga este o modalitate de a lucra, disciplina, purifica şi pregăti corpul pentru niveluri energetice superioare şi posibilităţi mai măreţe.

Hatha yoga *nu* înseamnă exerciţiu fizic. Ea vizează înţelegerea mecanicii corpului, crearea unei atmosfere şi folosirea posturilor fizice pentru a-ţi canaliza sau direcţiona energia în anumite direcţii. Acesta este scopul *asanelor* sau posturilor. Postura care îţi permite să accesezi natura ta superioară se numeşte *yogasana.* Este ştiinţa alinierii geometriei tale interioare cu geometria cosmică.

Şi mai simplu spus, dacă îi cunoşti suficient de bine pe unii oameni, aproape că poţi şti ce se întâmplă cu ei

doar observând
felul în care stau. Ai remarcat probabil că atunci când eşti supărat s tai într-un fel; când eşti fericit, stai altfel; când eşti deprimat, altfel. Pentru fiecare nivel de conştiinţă sau
stare psihologică, corpul tău tinde să adopte în mod natural anumite posturi. Ştiinţa asanelor este contrariul acestui proces. *îţi poţi eleva conştiinţa punându-ţi conştient corpul în diferite posturi.*

Corpul poate deveni un instrument pentru dezvoltarea ta spirituală sau poate deveni o barieră. Să presupunem că o parte a corpului tău – mâna, piciorul sau spatele – suferă. Când durerea este acută, cu greu poţi să aspiri la ceva mai înalt, fiindcă durerea îţi domină viaţa. în momentul în care ai dureri
de spate, cea mai mare problemă din univers este spatele. Poate alţii nu te înţeleg, dar, pentru tine, *este* cea mai mare problemă. Chiar dacă Dumnezeu va apărea înaintea ta, nu îl vei implora altceva decât să îţi ia durerea de spate! Nu îi vei cere altceva, pentru că trupul tău fizic are o mare putere asupra ta. Când corpul nu funcţionează aşa cum trebuie, celelalte aspiraţii se şterg. Dacă te doare corpul, toate năzuinţele tale dispar. Ca să trăieşti durerea şi să reuşeşti totuşi să
priveşti dincolo îţi trebuie o forţă uriaşă, pe care majoritatea oamenilor

nu o au.

Există nenumăraţi oameni care au scăpat de problemele la coloana vertebrală cu ajutorul unor asane simple. Medicii le-au spus că va fi nevoie să se opereze, dar au reuşit să evite acest lucru. Poţi reda starea excelentă a spatelui tău fără să mai treci vreodată pe la chiropractician. Nu doar coloana vertebrală devine flexibilă; şi *tu* devii flexibil. Odată ce devii flexibil, eşti dispus să asculţi. Nu mă refer să auzi pe cineva vorbind; eşti dispus *să asculţi viaţa.* A învăţa să asculţi este esenţa unui mod inteligent de a trăi.

Este important să dedici un anumit timp şi efort pentru a te asigura că trupul nu devine o barieră. Un corp dureros poate deveni un obstacol, la fel ca un corp compulsiv. Compulsiunile simple, fie că sunt legate de foame sau sexuale, pot să pună atât de puternic stăpânire pe tine, încât să te împiedice să priveşti dincolo de fizic. Poţi să uiţi cu uşurinţă că trupul fizic este doar *o parte* din tine; important este să nu devină întregul tu. Asanele contribuie la aducerea corpului fizic la locul său natural.

Odată ce pătrunzi în dimensiuni superioare ale meditaţiei, energiile tale cresc brusc, deschizând dimensiuni mai profunde ale experienţei. Este foarte important,

prin urmare, să fie propice conducta corpului. Dacă este blocată, nu va funcţiona. în consecinţă, pregătirea suficientă a corpului înainte de a pătrunde în forme mai intense de meditaţie este foarte importantă. Hatha yoga ajută organismul să preia lin şi cu bucurie creşterea bruscă a energiei.

Pentru mulţi oameni, dezvoltarea spirituală este foarte dureroasă, pentru că pregătirea necesară a lipsit. Din păcate, majoritatea oamenilor s-au lăsat modelaţi în întregime de situaţii externe. A devenit o normă în lume ca dezvoltarea să fie dureroasă. Dar ea poate decurge şi cu beatitudine, cu condiţia ca mintea şi corpul să fie pregătite. Asanele te pot pregăti pentru dezvoltare şi transformare, oferindu-ţi o bază solidă şi stabilă.

în prezent, hatha yoga pe care o învaţă oamenii nu este cea în forma ei clasică şi în întreaga ei profunzime şi amploare. în zilele noastre, „yoga de studio” se preocupă, în mare parte, de aspectul fizic al ştiinţei. A preda doar aspectul fizic al yoga este ca şi cum ai avea un bebeluş mort la naştere. Este ineficient; ba mai mult, este tragic. Dacă vrei să ai parte de un proces viu, acesta trebuie transmis într-o manieră care să includă şi alte dimensiuni ale yoga.

Hatha yoga nu înseamnă să stai în cap sau să îţi ţii respiraţia. Ceea ce face diferenţa e modul în care este

practicată. într-o vreme, eu însumi am predat hatha yoga în cadrul unor programe de două zile. în cadrul acestor programe, oamenii erau copleşiţi de intensitate; plângeau de extaz practicând pur şi simplu asanele. De ce nu se întâmplă mai des acest lucru? Din simplul motiv că hatha yoga este împărtăşită ca un scop în sine, nu ca un sistem pregătitor. în consecinţă, deşi hatha yoga de astăzi le oferă unora împăcare sau sănătate, pentru mulţi alţii, este, din păcate, un circ dureros. Pentru cei care tânjesc exclusiv după pace şi sănătate, este perfect în regulă. Dar dacă priveşti yoga ca pe un mijloc de a te transforma într-o posibilitate receptivă, care transcende cele cinci simţuri, hatha yoga trebuie abordată în forma sa clasică.

Sadhana

Priveşte în jur. Observi că fiecare dintre rudele, colegii şi prietenii tăi are niveluri diferite de percepţie? Examinează acest lucru îndeaproape. Dacă cunoşti oameni care par că au o percepţie mai clară decât alţii, urmăreşte- i cum îşi poartă corpul. De multe ori, au o alură obţinută fără practică. Dar puţină practică poate crea o diferenţă uriaşă. Dacă stai aşezat şi îţi menţii coloana dreaptă doar

câteva ore pe zi, vei vedea că acest lucru va avea un efect inconfundabil asupra vieţii tale. Vei începe să înţelegi ce vreau să spun prin geometria existentei tale. Numai modul în care îti tii corpul determină aproape totul la tine.

Un alt mod de a asculta viaţa este să îi acorzi atenţie experienţial, nu intelectual sau emoţional. Alege un aspect la tine: respiraţia, bătăile inimii, pulsul, degetul mic. Fii atent la el timp de unsprezece minute. Fă acest lucru de cel puţin trei ori pe zi. Fii atent la orice senzaţie, dar nu ezita să îţi vezi în continuare de treburile tale. Nu contează dacă atentia îti rătăceşte. Concentrează-te pur şi simplu din nou. Această metodă îţi va permite să faci trecerea de la vigilenţa mintală la conştientizare. Vei asista la o schimbare a calităţii experienţei tale de viaţă.

A downloada cosmosul

Până de curând, în India, după fiecare furtună, trebuia să te urci pe acoperiş şi să reglezi antena TV. Aveai acces în sufrageria ta la lumea întreagă doar dacă antena era înclinată într-un anumit fel. în caz contrar, în timp ce te uitai la telenovela preferată sau la un

meci de fotbal, ecranul tău se umplea brusc de purici.

Corpul este ca o antenă: dacă îl ţii în poziţia corectă, devine receptiv la tot ce există. în caz contrar, rămâi complet ignorant la tot ce se află dincolo de cele cinci simţuri.

Iată o altă analogie: corpul tău este ca un barometru. Dacă ştii cum să îl citeşti, îţi dezvăluie totul despre tine şi lumea înconjurătoare. Corpul nu minte niciodată. în yoga, învăţăm să avem încredere în corp. *Transformăm corpul fizic dintr-o serie de porniri ale cărnii, sângelui şi hormonilor într- un proces conştient, într-un instrument eficient de percepţie şi cunoaştere.* Dacă ştii cum să citeşti corpul, acesta îţi poate dezvălui totul despre potenţialul, limitările, ba chiar despre trecutul, prezentul şi viitorul tău. De aceea, yoga fundamentală începe cu trupul fizic.

Este atât de simplu. Cu cât ştii mai multe despre telefonul tău sau despre un alt gadget, cu atât îl poţi folosi mai bine. Acum câţiva ani, companiile de telefonie mobilă au efectuat un sondaj şi au descoperit că 97% din populaţie folosea doar 7% din capacităţile unui telefon. Nu era vorba despre telefoane inteligente, ci despre telefoane „proaste”! Chiar şi în cazul unui dispozitiv simplu, oamenii foloseau *doar şapte procente.*

După cum am spus deja, corpul tău

este maşinăria supremă, gadgetul perfect, de ultimă generaţie. Cât la sută din *această* maşinărie crezi că foloseşti?

Mult sub l°/o! Ca să trăieşti în lumea materială, ca să-ţi asiguri supravieţuirea, nu ai nevoie nici măcar de 1% din capacităţile corpului. Facem tot felul de lucruri banale cu el, pentru că acum întreaga noastră percepţie asupra vieţii se limitează la natura fizică a existenţei. Dar corpul tău este capabil să perceapă întregul univers. Dacă îl pregăteşti corespunzător, poate înţelege totul în această existenţă, pentru că tot ceea ce se întâmplă cu ea se întâmplă, într-un fel, cu corpul tău.

întreaga creaţie fizică este, în mod fundamental, o perfecţiune a geometriei. Fără geometrie, nicio formă fizică nu este posibilă. Dacă obţinem geometria corectă a corpului uman, acesta devine capabil să reflecte geometria mai amplă a cosmosului interior şi cosmicul de vine disponibil pentru experienţa noastră. Cu alte cuvinte, corpul uman este capabil să downloadeze întregul cosmos.

Sadhana

Aşază-te în orice postură

confortabilă, cu coloana vertebrală dreaptă şi, dacă este nevoie, sprijinită de ceva. Rămâi nemişcat. Lasă-ti atentia să crească încet. Fă acest lucru între cinci şi şapte minute pe zi. Vei observa că respiraţia ta va încetini.

Care este semnificaţia încetinirii respiraţiei umane? Este doar o acrobaţie respiratorie yoghină? Nu, nu este. în mod normal, un om respiră de între douăsprezece şi cincisprezece ori pe minut. Dacă îţi scade respiraţia la douăsprezece, vei cunoaşte căile atmosferei pământului (adică vei deveni sensibil la meteorologie). Dacă îţi scade la nouă, vei cunoaşte limba celorlalte fiinţe de pe această planetă. Dacă îţi scade la şase, vei cunoaşte însăşi limba pământului. Dacă îţi scade la trei, vei cunoaşte limba sursei creaţiei. Nu este f f vorba despre creşterea capacităţii aerobe. Nici despre privarea forţată de respiraţie. Combinaţia între hatha yoga şi *kriya,* o metodă yoghină avansată, îţi va creşte treptat capacitatea pulmonară, dar, mai presus de toate, te va ajuta să obţii o anumită aliniere, o anumită uşurinţă, astfel încât sistemul tău va evolua către o stare de stabilitate, unde nu există zgomot de fond şi bruiaje; unde percepe totul.

INTENSITATEA INACTIVITĂŢII

în mod firesc, dacă nu depui niciodată efort pentru nimic, ar trebui să fii un maestru al uşurinţei. Dar nu este aşa. Ca să cunoşti uşurinţa, trebuie să cunoşti efortul. Uşurinţa poate fi dobândită doar atingând culmea efortului. Doar cineva care ştie ce înseamnă să lucrezi poate înţelege odihna. în mod paradoxal, cei care se odihnesc mereu nu cunosc odihna; se complac pur şi simplu în plictiseală şi letargie. Acesta este calea vieţii.

Pentru balerinul rus Nijinski, întreaga sa viaţă a însemnat doar dans. Au fost momente în care salturile sale au părut supraomeneşti. Chiar dacă muşchii ating performanţele maxime, înălţimea unui salt are totuşi o limită. Dar în unele clipe, Nijinski a depăşit-o.

- Cum reuşeşti? îl întrebau ceilalţi.

- Nu tine niciodată de mine. Se întâmplă doar când Nijinski nu mai este acolo, răspundea el.

Dacă dai constant totul din tine, la un moment dat, vei depăşi toate limitele şi vei dobândi o uşurinţă totală. Uşurinţa nu înseamnă să devii o legumă. înseamnă să transcenzi nevoia de acţiune fizică. Poţi atinge această stare

doar fortându-ti limitele şi menţinând nivelul maxim de efort. în zilele noastre, unii declară că vor să adopte calea spirituală zen pentru că, după părerea lor, acest lucru înseamnă să nu facă nimic! De fapt, calea zen presupune o activitate extraordinară, întrucât nu este separată de viaţă în niciun fel. De exemplu, unui călugăr zen îi poate lua săptămâni întregi doar ca să aranjeze pietricele într-o grădină zen. în cursul unei astfel de activităţi, ajungi la o stare de nonacţiune, în care transcenzi experienţa de a fi făptuitorul. în aceste stări, îţi faci o idee despre ceea ce este dincolo.

Dacă atingi astfel de stări printr-o activitate intensă, aşa cum au făcut Nijinski şi mulţi alţii, vei preţui mereu aceste momente ca pe ceva magic. Dar atingerea aceleiaşi stări prin *intensitatea inactivităţii* este o postură yoghină şi o stare care poate fi susţinută mai mult timp.

Esenţa *dhyana,* a meditativităţii, este să te străduieşti să atingi cea mai mare intensitate posibilă, unde, după un timp, efortul dispare. Acum, meditaţia nu va fi un act, ci o consecinţă naturală a intensităţii atinse. Vei putea fi, şi atât. în aceste stări absolut ne-compulsive ale existenţei, se

stabileşte atmosfera necesară pentru înflorirea unui individ într-o posibilitate cosmică.

Dacă noi, la nivelul societăţii şi al indivizilor, lăsăm să treacă fiecare clipă fără să creăm atmosfera pentru o astfel de înflorire, irosim o posibilitate extraordinară. Oamenii vorbesc foarte infantil despre rai şi plăcerile lui doar pentru că imensitatea de a fi om nu a fost explorată. Dacă vei deborda de umanitate, divinitatea va urma şi te va sluji. Nu are încotro.

O fărâmă din Pământ

Aşa cum ne aminteşte yoga, corpul tău fizic este *annamayakosha,* sau corpul hranei, doar suma alimentelor pe care le ingerezi. Mâncarea pe care o consumi este, la rândul său, doar pământ. Eşti o mică formaţiune a acestei planete, care pretinde ţanţoş că este o entitate autonomă. Dar, de vreme ce eşti doar o mică extensie a pământului, tot ce i se întâmplă planetei ţi se întâmplă şi ţie – în moduri subtile şi, uneori, mai puţin subtile.

Planeta face parte dintr-un corp mai

mare, numit sistemul solar. Tot ce se întâmplă cu acest sistem afectează şi planeta. Sistemul solar face parte dintr-un corp mai mare, numit univers. Poate că nu reuşeşti să percepi acum, dar, fiindcă forma ta fizică este doar un fragment din planetă, tot ce se întâmplă cu orice parte a universului se întâmplă, într-un fel, şi cu tine!

Oricât de incredibil ar părea, dacă îţi menţii corpul fizic într-un anumit fel, vei deveni conştient de schimbările subtile care se petrec pe planetă şi în cosmos. Dacă devii sensibil faţă de asta, întregul tău corp va simţi tot ce se întâmplă în jur. Dacă petreci mai mult timp şi acorzi atenţie căilor pământului, această sensibilitate va creşte spectaculos.

Am locuit câţiva ani la o fermă. în sat era un bărbat tare de urechi. îl chema Chikkegowda. Din cauza auzului prost, nu putea să le răspundă oamenilor, aşa că mulţi îl considerau idiot. Sătenii îl respingeau şi îl batjocoreau. L-am angajat ca ajutor la fermă. Era o companie plăcută, pentru că nu prea îmi place să vorbesc, iar el nu vorbea, fiindcă nu auzea. Deci, toate bune şi frumoase! Pe atunci, nu aveam tractoare; aveam doar pluguri cu boi. într-o zi, la ora patru dimineaţa, l-am văzut pregătind plugul.

- Ce se întâmplă? l-am întrebat.
- Mă pregătesc de arat, domnule, a

spus el.

- Dar ce? Doar nu plouă, am spus eu.

- Va ploua azi, a spus el.

Am ridicat privirea spre cer. Era perfect senin. Am spus:

- Aiurea! Cum să plouă?

- Nu, domnule, *va* ploua, a spus el.

Şi aşa a fost.

Am stat apoi şi m-am gândit zile şi nopţi în şir. De ce nu am simtit ce a simtit el? Mi-am ţinut mâna în tot felul de poziţii, încercând să simt umezeala, temperatura, străduindu-mă să descifrez cerul. Am citit diverse cărţi de meteorologie, dar mi s-a părut că am dat de un zid. Apoi, observându-mi atent propriul corp şi ceea ce este în jurul meu, am descoperit greşeala fundamentală pe care o facem majoritatea dintre noi: *considerăm că ingredientele alcătuitoare ale corpului nostru, cum ar fi pământul, apa, aerul şi hrana, sunt nişte materii, nu o parte organică a procesului vieţii.*

După vreo optsprezece luni de perseverenţă, am înţeles. Şi acum, dacă spun că va ploua, în 95% din cazuri va ploua. Nu este astrologie sau magie, ci o presupunere bazată pe observarea minuţioasă a unui nivel al sistemului uman complet diferit şi a tranzacţionării sale neîntrerupte cu planeta, cu aerul, cu totul din jur. Dacă astăzi va ploua, în corpul tău se *vor* produce unele schimbări. Majoritatea locuitorilor din mediul

urban nu simt acest lucru, dar mulţi oameni din mediul rural din toată lumea îl simt. Majoritatea insectelor, păsărilor şi animalelor îl simt. Un copac ştie cu siguranţă.

Anticii au recunoscut aceste mici schimbări în sistemul planetar şi au încercat să le folosească nu doar pentru propria stare de bine, ci şi pentru transcendenţă. India este străbătută de ecuatorul magnetic al planetei. Cu câteva mii de ani în urmă, yoghinii au identificat exact zona ecuatorului magnetic şi, din motive foarte specifice, au construit un şir de temple de-a lungul său. Unul dintre cele mai celebre este templul Chidambaram, din sudul Indiei, care a fost înfiinţat pentru cei
aflaţi în căutarea uniunii spirituale absolute, în momentul construirii sale, era situat exact pe ecuatorul magnetic (care, între timp, s-a deplasat).

De-a lungul secolelor, mulţi căutători spirituali s-au întâlnit în Chidambaram în momentele în care planeta s-a aflat într-o anumită poziţie. în acest templu, Patanjali, părintele yoga, a consacrat un altar închinat *shoonya,* care se traduce efectiv ca „neant” sau „niciun lucru”. Nu este doar simbolism, în zona ecuatorului magnetic, nu există atracţie spre nord sau spre sud; oscilaţia magnetică este zero, iar acest lucru promovează un anumit echilibru şi ecuanimitate în

viaţa căutătorului spiritual. Ecuanimitatea poate fi un instrument puternic pentru a te elibera la propriu de ¡imitările lumii fizice şi, din acest motiv, această regiune este zona geografică ideală pentru un căutător. (Este important de reţinut că ecuatorul magnetic nu este totuna cu ecuatorul geografic.)

O altă semnificaţie a templului Chidambaram este faptul că se întâmplă să fie situat la unsprezece grade latitudine nordică. Când a fost construit, ecuatorul magnetic era convergent cu această paralelă – un eveniment rar şi important. Care era semnificaţia acestui loc? înclinarea planetei la această latitudine impulsionează forţele centrifuge într-o direcţie aproape verticală şi, din acest motiv, energia e ste împinsă în sus, prin sistemul fiziologic uman. în consecinţă, ascensiunea energiei umane – scopul călătoriei spirituale – este, de fapt, asistată de natură. Fiindcă acest lucru era o mare sursă de încurajare pentru căutători, întreaga regiune a fost considerată sacră. (Nu este o coincidenţă că Centrul Isha Yoga din sudul Indiei este situat fix la unsprezece grade latitudine nordică.)

Sistemul spiritual descris mai sus foloseşte fenomenele naturale în sprijinul eforturilor umane de dezvoltare spirituală. Un alt sistem – al meditativităţii sau al interiorizării –

ignoră complet schimbările care au loc în creaţie şi se concentrează exclusiv pe călătoria interioară. Ele sunt cele două căi fundamentale prin care poate fi abordată călătoria spirituală: poţi merge încet, pas cu pas, acceptând orice ajutor natural disponibil, sau poţi ignora toţi paşii şi face direct saltul interior. A doua cale implică retragerea din situaţiile de viaţă exterioare; în cazul primei căi, implicarea este obligatorie. Fiecare fiinţă umană este liberă să aleagă calea potrivită pentru temperamentul său. în vremurile noastre, un echilibru între cele două este de obicei ideal.

Sadhana

Corpul răspunde în momentul în care intră în contact cu pământul. Din acest motiv, oamenii spirituali din India mergeau desculţi şi stăteau mereu pe pământ într-o postură care le maximiza zona de contact cu pământul. în acest fel, niciodată nu îi este permis corpului să îţi uite originea. în acest fel, corpul nu îşi poate uita originea. Când i se permite să uite, corpul începe să aibă pretenţii fanteziste; dacă i se reaminteşte constant, îşi învaţă locul. Contactul cu pământul este o reconectare vitală a corpului cu sursa sa fizică. Contactul reface

stabilitatea sistemului şi îmbunătăţeşte enorm capacitatea umană de regenerare. Aşa se explică de ce există foarte mulţi oameni care susţin că viaţa lor sa transformat în mod magic după ce au început să practice în aer liber activităţi simple, cum ar fi grădinăritul.

în zilele noastre, numeroasele căi artificiale prin care ne îndepărtăm de pământ – trotuare, structuri multietajate şi chiar moda larg răspândită de a purta tocuri înalte – implică o înstrăinare a părţii de întreg şi sufocă procesul fundamental al vieţii. Alienarea se manifestă

prin boli autoimune pe scară largă şi afecţiuni alergice cronice.

Dacă te îmbolnăveşti foarte uşor, încearcă pur şi simplu să dormi pe podea (sau cu o delimitare organică minimă între tine şi podea). Vei observa o mare schimbare. De asemenea, încearcă să stai mai aproape de pământ. în plus, dacă ştii un copac care ţi se pare plin de viaţă datorită abundenţei de frunze sau flori proaspete, petrece un timp în preajma lui. Pe cât posibil, ia micul-dejun sau prânzul sub copac. în timp ce stai acolo, aminteşte-ţi: „Acest pământ este trupul meu. îmi iau trupul din pământ şi îl dau înapoi pământului. O rog conştient pe Mama Terra să mă susţină, să mă

îmbrăţişeze, să mă menţină sănătos." Vei remarca o îmbunătăţire considerabilă a capacităţii de recuperare a corpului tău.

Sau, dacă ţi-ai transformat toţi copacii în mobilier, adună puţin pământ proaspăt şi acoperă-ţi picioarele şi mâinile cu el. Rămâi aşa între douăzeci şi treizeci de minute. Acest lucru îţi va sprijini semnificativ recuperarea.

în sincron cu soarele

Surya namaskar este o secvenţă de posturi familiară celor care practică sau au cunoştinţe despre yoga. în general, oamenii consideră că surya namaskar este un exerciţiu fizic. Alţii îl consideră, cu neîncredere, o formă de închinare la soare. Nu este nici una, nici alta. într-adevăr, întăreşte coloana vertebrală, muşchii şi aşa mai departe, dar nu este obiectivul său.

Care este atunci semnificaţia acestei practici considerate adesea o închinare la soare?

în primul rând, nu este câtuşi de puţin o închinare. Este vorba literalmente despre organizarea energiilor solare din interiorul tău pe baza logicii simple conform căreia toată viaţa de pe Pământ este

alimentată de energia solară. Soarele este sursa vieţii pe planeta noastră. în tot ce mănânci, bei şi respiri există un element al soarelui. Doar învăţând să „digeri” mai bine soarele – să îl interiorizezi şi să îl integrezi în organismul tău -vei beneficia cu adevărat de pe urma acestui proces.

Cei care practică regulat surya namaskar constată că bateriile lor durează mai mult, fără să le schimbe sau să le încarce prea des. în plus, surya namaskar contribuie la echilibrarea sau reorganizarea energiilor interioare, din punctul de vedere al dimensiunilor de dreapta şi de stânga, sau lunară şi solară. Acest lucru produce un echilibru fizic şi psihologic natural, care poate fi un atu enorm în viaţa de zi cu zi.

După cum am menţionat deja, în tinereţe, mama trebuia să mă trezească cu forţa dimineaţa. însă, după ce am început yoga, sistemul meu a ajuns să se trezească zilnic fără efort, la oră fixă. De atunci, viaţa decurge cu mult mai multă uşurinţă şi ecuanimitate.

Surya namaskar se referă, în esenţă, la construirea unei dimensiuni interioare, în care ciclurile fizice corporale sunt sincronizate cu ciclurile soarelui, care durează aproximativ doisprezece ani şi un sfert. Surya namaskar a fost împărţită cu bună ştiinţă în douăsprezece posturi. Dacă

sistemul tău se află la un anumit nivel de vibraţie şi pregătire şi într-o stare ridicată de receptivitate, atunci, în mod natural, ciclul tău se va sincroniza cu cel solar.

Femeile tinere au avantajul că sunt, totodată, sincronizate cu ciclurile lunare. Este un avantaj pe care multe dintre ele îl tratează ca pe un blestem. Este o posibilitate extraordinară ca trupul tău să fie conectat atât cu ciclul solar, *cât şi* cu cel lunar. Natura i-a acordat acest avantaj femeii, pentru că i sa încredinţat responsabilitatea înmulţirii speciei umane. A primit aceste privilegii în plus, însă, din păcate, la nivel social ele au fost percepute ca dezavantaje. Oamenii nu ştiu cum să gestioneze energia bonus generată în acele momente şi, prin urmare, o tratează ca pe un blestem, ba chiar ca pe un soi de nebunie. („Lunatic” derivă, după cum ştim, de la cuvântul „lună”).

Corpul fizic este o treaptă fantastică pentru posibilităţi mai înalte, dar pentru majoritatea oamenilor este un obstacol. Nu pot avansa din cauza compulsiunilor corpului. Practicarea surya namaskar menţine echilibrul fizic şi receptivitatea şi este un mijloc de forţare a limitelor corpului, astfel încât acesta să nu fie o piedică.

între ciclul menstrual, care este cel mai scurt (douăzeci şi opt de zile) şi ciclul soarelui, care durează peste

doisprezece ani, există numeroase alte tipuri de cicluri. Cuvântul „ciclic” denotă repetiţie. înseamnă totodată a te învârti în cerc, fără a ajunge nicăieri. Repetarea înseamnă, la un anumit nivel, compulsiune. Compulsiunea implică un lucru neprielnic pentru conştiinţă.

Tot ce este fizic, de la atomic la cosmic, este ciclic. Ori eşti în sincron cu ciclul, ori eşti strivit de el. Practica yoghină vizează întotdeauna să îţi permită să fii în sincron cu ciclul, astfel încât să ai fundaţia potrivită pentru conştiinţă.

Trebuie amintit că natura repetitivă a mişcărilor sau sistemelor ciclice, numite tradiţional *samsara,* oferă stabilitatea necesară pentru crearea vieţii. Dacă totul ar fi aleatoriu, ar fi imposibil să găzduieşti o maşinărie stabilă de creare a vieţii. Pentru sistemul solar şi pentru individ, ancorarea în natura ciclică conferă vieţii o anumită fermitate şi stabilitate. însăsi natura lumii fizice *este* ciclică.

Dar odată ce viaţa a atins nivelul de evoluţie atins de fiinţele umane, este firesc să aspirăm nu doar la stabilitate, ci mai mult, la transcendenţă. Acum, este la latitudinea fiecăruia dacă rămâne captiv în ciclicitate, dacă foloseşte aceste cicluri pentru starea de bine fizică sau dacă transcende

complet ciclicitatea.

Dacă eşti compulsiv, vei observa că situaţiile, experienţele, gândurile şi emoţiile din viaţa ta sunt ciclice. Ele revin o dată la
şase sau optsprezece luni, o dată la trei sau şase ani, în funcţie de gradul tău de compulsiune. Dacă priveşti în trecut, vei observa acest lucru. Dacă ciclul se repetă o dată la doisprezece ani, înseamnă că sistemul tău este într-o stare ridicată de receptivitate şi echilibru.

Surya namaskar joacă un rol important în această privinţă. La nivel rudimentar, este un exerciţiu complet pentru sistemul fizic – o formă completă de antrenament fizic, care nu implică niciun fel de e chipament. Dar, mai presus de toate, este un instrument important, care împuterniceşte fiinţele umane pentru a se elibera de tiparele compulsive din vieţile lor.

Există variaţii ale acestei practici, în funcţie de aspiraţiile fiecărui individ. Dacă eşti interesat de o condiţie musculară bună, poţi practica procesul de bază numit *surya shakti.* Dacă atingi, prin exerciţiu, un anumit nivel de stabilitate şi de stăpânire a sistemului, poţi fi iniţiat în *surya kriya,* un proces mai puternic şi mai semnificativ din punct de vedere spiritual. Surya namaskar urmăreşte echilibrarea în cadrul sistemului

uman a celor două dimensiuni, a soarelui şi a lunii (sau masculină şi feminină), în vreme ce surya kriya vizează conectarea celor două diviziuni fundamentale pentru dezvoltarea spirituală ulterioară.

UN YOGHIN LEGENDAR

Raghavendra Rao, profesorul de yoga pe care l-am cunoscut în copilărie, a dus o viaţă care, după standardele obişnuite, ar fi considerată supraomenească. Era cunoscut sub numele de Malladihalli Swami, pentru că era originar din satul Malladihalli, din statul Karnataka, în sud-vestul Indiei.

Făcea zilnic câte o mie opt surya namaskar. Mai târziu, după ce a împlinit nouăzeci de ani, a redus numărul lor la o sută opt (nu pentru că era incapabil, ci pentru că nu avea timp). Aceasta era metoda lui spirituală.

Dar nu a fost doar un maestru de yoga, ci şi un excelent medic ayurvedic. A fost unul dintre puţinii *nadi vaidyas* – medici

tradiţionali care stabilesc diagnosticul luând pulsul pacientului. îţi spunea ce boală ai

astăzi, ba mai mult, anticipa ce afecţiune vei avea în următorii f zece, cincisprezece ani şi te învăţa metodele curative necesare. O zi pe săptămână era disponibil în ashramul său ca medic ayurvedic. Indiferent unde se afla, duminică seara se întorcea în ashram, ca să fie acolo luni dimineaţa. Se aşeza pe scaun la patru dimineaţa şi rămânea acolo toată ziua, până la ora şapte sau opt seara. Voluntarii îl ajutau cu schimbul, dar el nu se ridica toată ziua. Pentru fiecare pacient avea pregătită câte o glumă. Oamenii uitau că veniseră pentru tratament. Era mai puţin o interacţiune între medic şi pacient, şi mai degrabă un festival!

Avea vreo optzeci şi trei de ani când, într-o duminică, noaptea târziu, se afla într-o gară, la aproximativ şaptezeci şi patru de kilometri de ashramul său. Avea doi însoţitori, când a descoperit că fusese declanşată o grevă feroviară. Nici trenurile, nici alte mijloace de transport nu mai circulau. Fiind atât de dedicat muncii sale, şi-a lăsat cei doi însoţitori pe peron şi a alergat în noapte şaptezeci şi patru de kilometri de-a lungul şinelor de cale ferată!

La ora patru dimineaţa, era în

ashram, gata să îşi trateze pacienţii. Oamenii din ashram nici măcar nu şi-au dat seama că venise în fugă. Au aflat ce făcuse Swamiji abia când au ajuns ceilalţi doi prieteni ai lui! Aşa a decurs viaţa lui incredibilă. A trăit până la vârsta de o sută sase ani şi a predat yoga până în ziua morţii sale.

Ghidusie elementară

Viaţa este un joc format din doar cinci ingrediente. Chiar şi pentru o pizza este nevoie de mai multe! Dar, în yoga, atât corpul uman, cât şi cosmosul se bazează pe magia a doar cinci elemente: pământ, apă, foc, aer şi eter. Un fenomen uluitor de complex şi doar cinci variabile! Nu este de mirare că cei care au atins realizarea de sine au numit viaţa o glumă cosmică.

Odată, după miezul nopţii, m-am apropiat cu maşina de un munte. Conducând spre el, am observat că aproape jumătate din el era cuprins de flăcări! Nu mă feresc de pericole, aşa că mi-am continuat drumul. Dar am fost precaut, fiindcă ştiam că maşina era plină de combustibil inflamabil şi că

fetiţa mea era pe bancheta din spate. Era ceaţă şi, cu cât urcam muntele, cu atât focul părea puţin mai departe. Văzut de jos, terenul mi se păruse incendiat, dar, după ce am pătruns pe el, mi- am dat seama că nu era nimic.

Când am ajuns la locul propriu-zis al incendiului, am văzut un camion defect. Şoferul şi alti oameni făcuseră un mic foc ca să se apere de frig. Când ceaţa a atins punctul de rouă, milioanele de picături din aer au acţionat ca o prismă, creând o iluzie fenomenală şi transformând focul micuţ într- un adevărat pârjol. De jos, tot muntele părea cuprins de flăcări! întâmplarea m-a uluit.

Creaţia este enorm amplificată în acelaşi mod. Cei care au privit îndeaproape şi cu atentie în interiorul lor şi-au dat seama că nu trebuie să privească versiunea macro, întregul cosmos este doar o proiecţie amplificată a unui eveniment mic din interiorul tău: jocul celor cinci elemente. Nu este nevoie de altceva pentru a alcătui o fiinţă umană deplină!

Dorinţa ta poate fi individuală sau universală. Dar, indiferent dacă vrei să atingi potenţialul maxim al mecanismului uman sau îti doreşti să fuzionezi cu mecanismul cosmic mai înalt, trebuie să stăpâneşti cele cinci elemente într-o anumită măsură. Fără acest lucru, nu vei cunoaşte nici plăcerea de a fi

individual, nici beatitudinea de a te uni cu cosmicul.

Dacă trupul tău fizic este o piatră de temelie sau un obstacol în drumul spre starea de bine depinde, în esenţă, de modul în care reuşeşti să gestionezi cele cinci elemente. Dacă ele nu cooperează, nu ţi se va întâmplă niciodată ceva semnificativ. Dar, prin cooperarea lor, viaţa ta – de la aspectele de bază până la aspectele cele mai înalte – va deveni brusc o posibilitate extraordinară.

Corpul este ca o uşă. Dacă dai doar de uşi închise, atunci, pentru tine, o uşă este un motiv de descurajare. Dacă uşile ţi se deschid mereu, atunci, pentru tine, o uşă este o posibilitate. Se spune că, î n esenţă, lungimea unui minut se calculează în funcţie de ce parte a uşii de la baie te afli! Cei dinăuntru spun: „Ies într-un minut.” Pentru cel de afară, acest minut înseamnă o veşnicie!

Fiecare practică spirituală din lume este legată, într-un fel, de organizarea celor cinci elemente. Cea mai fundamentală practică din sistemul yoghin este *bhuta shuddhi* – purificarea elementelor din sistemul fizic, pentru ca acestea să funcţioneze armonios. în esenţă, toate practicile yoghine derivă din purificarea acestor elemente. Baza existenţei individuale este, de fapt, memoria, care pătrunde adânc în cele cinci elemente.

Purificarea elementelor de tendinţele compulsive, care se infiltrează în individ ca efect al memoriei mintale, genetice, evolutive şi karmice, contribuie la crearea unui sentiment de armonie absolută între individ şi cosmos. (Vom analiza în alt capitol rolul memoriei.)

Când atingi un anumit nivel de competenţă în practica ta yoghină, te apropii de aşa-numita *bhuta siddhi,* stăpânirea elementelor. Datorită ei, viaţa te va recompensa. Sănătatea, starea de bine, claritatea, iluminarea – nu îţi vor mai fi refuzate.

Aşadar, a-ţi trăi viaţa ca pe o mare posibilitate sau ca pe o mare barieră depinde pur şi simplu de gradul în care cele cinci elemente cooperează cu tine. Libertatea şi robia sunt determinate în egală măsură de cele cinci elemente. Existenta care te înrobeşte este, totodată, cea care te susţine. Acesta este paradoxul procesului vieţii. Dragostea şi ura, libertatea şi robia, viaţa şi moartea sunt înglobate una în cealaltă. Dacă ar fi separate, nu ar fi nicio problemă; le-ai putea face faţă. Problema este că sunt inseparabile. Dacă încerci să eviţi viaţa, nu faci decât să eviţi moartea!

în India antică, existau curtezane maestre în arta seducţiei. Purtau bijuterii sofisticate, aparent imposibil de îndepărtat. Aveau tot corpul plin de podoabe. Dura mult timp să le dea jos

una câte una. în focul pasiunii, bărbaţii încercau să le dezbrace, dar în zadar. Ele îi încurajau cu alcool: puţin mai mult, încă puţin. Pe măsură ce li se înceţoşa privirea, sarcina lor devenea tot mai dificilă şi, în cele din urmă, adormeau adânc şi începeau să sforăie. Dar totul se ţinea doar într-un ac; dacă îl desfăceau, totul cădea. însă doar *ele* ştiau trucul.

Viaţa este la fel. Este o reţea complexă, dar se tine doar într-un ac. Şi acul este identitatea ta. Jocul celor cinci elemente este foarte evoluat şi complicat, dar cheia libertăţii este identitatea ta limitată. Dacă scoţi acul, se destramă şi devii liber. Dacă ştii să te retragi, complexitatea vieţii se prăbuşeşte şi totul se linişteşte. Brusc, simplitatea alinierii perfecte cu existenţa îţi aparţine.

Sadhana

Cel mai simplu lucru pe care îl poţi face pentru a modifica sănătatea şi structura fundamentală a corpului tău este să tratezi cele cinci elemente cu devoţiune şi respect, încearcă. De fiecare dată când iei contact conştient cu oricare element (ceea se întâmplă în fiecare clipă a vieţii), încearcă să te raportezi conştient faţă de el, din perspectiva

idealului absolut din viaţa ta, indiferent dacă este Shiva, Rama, Krishna, Dumnezeu, Allah (sau chiar Marxl). Eşti o fiinţă psihologică în această clipă, iar mintea ta este dominată de ierarhie. Acest proces va stabili ierarhia. După un timp, cuvântul poate dispărea. Dar, pe măsură ce numărul de momente cu adevărat conştiente din viaţa ta va creşte, vei remarca instantaneu schimbarea. Aerul pe care îl respiri, mâncarea pe care o ingerezi, apa pe care o bei, pământul pe care păşeşti şi chiar spaţiul care te cuprinde – fiecare îţi oferă o posibilitate divină.

CONSACRAREA ELEMENTELOR

în sudul Indiei, au fost construite cinci temple importante pentru fiecare dintre cele cinci elemente. Templele nu au fost ridicate pentru închinare, ci pentru a facilita un tip specific de practică spirituală.

Pentru purificarea elementului apă, oamenii merg la un anumit templu şi fac o anumită practică. Pentru purificarea elementului aer, merg la alt templu. în acest fel, au fost create cinci temple minunate pentru fiecare dintre elemente, infuzate cu tipul de energie care ajută un tip sau altul de practică spirituală. în mod

tradiţional, căutătorii călătoreau de la un templu la altul, pentru a fi iniţiaţi în practici care le permiteau să stăpânească elementele şi să dobândească vindecarea, starea de bine şi chiar transcendenta.

Cele cinci temple au fost construite pentru a funcţiona ca un singur sistem. Era o tehnologie fenomenală. Cei care cunoşteau practica spirituală adecvată o puteau folosi. Cei care nu o cunoşteau aveau de beneficiat trăind pur şi simplu în regiunea respectivă. Templele încă există şi chiar şi oamenii care nu înţeleg semnificaţia lor energetică se minunează de arhitectura lor magnifică.

Când rahatul a ajuns cât casa

Odată... împăratul Akbar şi-a întrebat curtenii:

- Care este mai mare plăcere umană?

A primit un cor de răspunsuri.

- Slujirea lui Dumnezeu este cea mai mare plăcere, înălţimea Ta, a spus un curtean.

în preajma împăraţilor există mereu tot felul de sicofanţi. Aşa că altcineva

a spus:

- Măria Ta, să te slujesc pe tine este cea mai mare plăcere cu putinţă!

- A-ţi vedea chipul este bucuria absolută! a spus al treilea curtean.

Hiperbolele au continuat. Birbal, înţeleptul, stătea pur şi simplu plictisit.

- De ce taci, Birbal? l-a întrebat Akbar. Care este cea mai mare plăcere pentru *tine?*

- Să mă cac, a spus Birbal.

Până atunci, după atâtea linguşeli şi omagii, Akbar se simţise minunat. Dar acum i-a sărit ţandăra.

- Pentru că ai rostit aşa o obscenitate la curtea regală, va trebui să o demonstrezi. Altfel, îţi vei pierde capul.

- Dă-mi două săptămâni, înălţimea Ta. Şi ţi-o voi dovedi, a spus Birbal.

- Bine, a răspuns Akbar.

în weekendul următor, Birbal a organizat o vânătoare în pădure pentru Akbar şi s-a asigurat că sunt însoţiţi de toate femeile din palat. A organizat tabăra în aşa fel încât cortul lui Akbar să fie în centru. în jur, a amplasat corturile familiilor, femeilor şi copiilor. Le-a cerut celor de bucătărie să pregătească bucate alese. Aceştia au făcut cele mai desăvârşite delicatese şi Akbar a mâncat bine. La urma urmei, era în vacanţă.

A doua zi dimineaţă, când s-a trezit şi a ieşit afară, a văzut că nu există un cort pentru toaletă. S-a întors înăuntru şi a început să se plimbe încolo şi-ncoace, dar presiunea a devenit tot mai mare. A încercat să intre în pădure, dar Birbal avusese grijă să fie femei peste tot.

Presiunea creştea de la minut la minut. În jurul prânzului, Akbar abia mai rezista. Simţea că explodează. Birbal, care urmărea toată scena, se plimba în stânga şi-n dreapta, mormăind:

- Cortul pentru toaletă, unde să-l pun, unde să-l pun?

Crea confuzie şi tărăgăna şi mai mult lucrurile.

împăratul era plin de rahat şi, tocmai când era pe punctul să cedeze, curtenii au terminat de montat cortul pentru toaletă. Akbar a intrat înăuntru şi a gemut uşurat. Birbal, care l-a aşteptat în afara cortului, l-a întrebat apoi dacă acum e de acord cu el.

- *Este,* într-adevăr, cea mai mare plăcere, a răspuns Akbar.

Eliberarea de ceva ce nu mai poţi ţine în tine este întotdeauna cea mai mare plăcere, nu-i aşa? Indiferent care este lucrul respectiv!

Aşadar, corpul chiar poate deveni o problemă. O mare problemă. O barieră între tine şi bucuria de a trăi.

Dacă vrei să îţi menţii corpul într-un anumit mod, este important să acorzi

atenţie diferitelor sale activităţi, în raport cu alimentaţia, somnul şi sexul. în paginile următoare, le vom analiza pe rând pe fiecare.

Sadhana

Este important să nu mănânci toată ziua. Dacă ai sub treizeci de ani, trei mese pe zi sunt suficiente. Dacă ai peste treizeci de ani, cel mai bine ar fi să te limitezi la două mese pe zi. Corpul şi creierul nostru funcţionează cel mai bine atunci când stomacul este gol. Conştientizează, aşadar, şi mănâncă în aşa fel încât, după două ore şi jumătate, mâncarea să iasă din stomac şi, în decurs de între douăsprezece şi optsprezece ore, să părăsească complet sistemul. Cu această simplă conştientizare, vei avea mult mai multă energie, agilitate şi vigilenţă. Acestea sunt ingredientele unei vieţi de succes, indiferent ce alegi să faci cu ea.

Hrana drept combustibil

Corpul fizic este doar o acumulare de hrană. Yoga acordă multă atenţie alimentelor, fiindcă tipul de hrană introdus în organism are un impact extraordinar asupra tipului de corp pe care îl construieşti.

O întreagă ştiinţă yoghină studiază ce să mănânci, cum să mănânci şi când să mănânci. Ceea ce introduci în corp determină calitatea sa şi cât de confortabil te simţi în propria piele.

îţi pregăteşti corpul ca să alerge la fel de repede ca un ghepard? îl pregăteşti ca să care o sută de kilograme? Sau îl pregăteşti ca să devină propice pentru posibilităţi meditative mai înalte? Trebuie să îţi alegi tipul de mâncare în funcţie de înclinaţiile tale şi de ceea ce vrei de la viaţă.

Felul în care mănânci determină sănătatea ta fizică, dar şi însuşi felul în care gândeşti, simţi şi trăieşti viaţa. A încerca să mănânci inteligent înseamnă a înţelege pentru ce tip de combustibil este proiectat corpul şi a-i furniza hrana în aşa fel încât să funcţioneze cât mai bine.

Să presupunem că ţi-ai cumpărat o maşină pe benzină, dar ai pompat în ea motorină. Poate că se va mişca în continuare, dar nu va funcţiona la capacitate optimă, iar durata sa de viaţă va fi redusă substanţial. în mod similar, dacă nu înţelegem pentru ce tip de combustibil a fost proiectat corpul nostru, dacă introducem în organism tot ce ni se

pune în faţă, cu siguranţă nu va funcţiona la capacitatea optimă, iar longevitatea va fi serios compromisă. Compatibilitatea dintre combustibil şi maşină este foarte importantă dacă tu cauţi un anumit calibru de servicii.

Pentru ce fel de hrană este proiectat de fapt sistemul uman?

Dacă mănânci anumite alimente, corpul este fericit. Dacă mănânci altceva, corpul devine letargic şi leneş, iar somnul creşte procentual. Dacă dormi opt ore pe zi şi trăieşti o sută de ani, îţi vei petrece o treime din viaţă dormind! Alte treizeci sau patruzeci de procente le vei petrece mâncând, spălându-te sau stând pe toaletă. îţi va rămâne foarte puţin timp pentru viaţă!

Mănânci pentru a avea energie, dar dacă mănânci o masă copioasă, te simţi energic sau letargic? în funcţie de calitatea alimentelor pe care le consumi, te vei simţi iniţial letargic şi, ulterior, plin de energie.

De ce?

Un aspect este faptul că organismul tău nu poate digera ca atare alimentele gătite; are nevoie de anumite enzime. Enzimele necesare procesului digestiv nu sunt prezente doar în organism; ele sunt conţinute şi de alimentele pe care le consumi. Prin gătire, 80-90% din enzime sunt distruse. Prin urmare, organismul se străduieşte să reconstituie enzimele

distruse. Ele nu pot fi niciodată complet reconstituite, aşa că, în general, pentru majoritatea fiinţelor umane, aproximativ 50% dintre alimentele consumate devin deşeuri.

Un alt aspect este stresul asupra organismului. Organismul trebuie să proceseze alimentele pentru a obţine un mic procent de energie necesar activităţii sale zilnice. Dacă alimentele ar avea enzimele necesare, organismul ar funcţiona cu o eficienţă complet diferită, iar raportul de conversie a alimentelor în energie ar fi cu totul altul. Consumul de alimente naturale, în stare crudă, când celulele sunt încă vii, îi creează sistemului o uriaşă senzaţie de sănătate şi vitalitate.

Poţi experimenta cu uşurinţă acest lucru. Nu îţi întreba medicul, nutriţionistul sau profesorul de yoga. în privinţa alimentaţiei, este vorba despre corp. întreabă-ţi corpul, nu limba, cu ce fel de mâncare se simte cel mai bine. Hrana ideală este cea cu care corpul tău se simte cel mai confortabil. Trebuie să înveţi să îţi asculţi corpul. Pe măsură ce conştientizarea ta asupra corpului va evolua, vei cunoaşte exact efectul fiecărui aliment.
Nu va mai trebui nici măcar să îl bagi în gură, îţi vei dezvolta acest tip de sensibilitate crescută, datorită căreia este suficient să priveşti sau să atingi alimentele ca să cunoşti impactul lor potenţial asupra organismului tău.

Fă următorul experiment: pregăteşte-ţi felul de mâncare preferat, apoi enervează-te pe ceva, blestemă întreaga lume şi mănâncă. Vei vedea cum se comportă mâncarea în tine. La următoarea masă, abordează hrana cu reverenţa pe care o merită materia dătătoare de viaţă şi mănânc-o. Vei vedea cum se comportă în tine. (Desigur, dacă eşti înţelept, vei ignora prima sugestie şi vei trece direct la a doua!)

Majoritatea oamenilor sunt capabili să reducă la o treime cantitatea de alimente consumată şi pot fi mult mai energici, fără să piardă în greutate. Totul depinde de câtă receptivitate ai creat în tine. Corpul tău va primi în consecinţă. Dacă eşti capabil de acelaşi efort, dacă îţi poţi menţine toate procesele corporale, consumând doar 30% din hrana pe care o consumi acum, vei avea, cu siguranţă, o maşinărie mult mai eficientă.

ÎN CÂTEVA CUVINTE

Valoarea pranică a seminţelor de orice fel este extraordinară, fiindcă reprezintă viaţa concentrată. Acest lucru este complet diferit de uriaşa lor

valoare nutritivă. O nucă este, în esenţă, doar o sămânţă, iar o sămânţă este o posibilitate minunată. O sămânţă este viitorul
vieţii unei plante. O singură sămânţă poate înverzi întregul Pământ. în consecinţă, consumul de seminţe poate îmbunătăţi considerabil sănătatea umană, la mai multe niveluri.

Pe cât posibil, înmoaie în apă nucile şi alunele pe care vrei să le consumi, timp de şase, opt ore, mai ales dacă sunt uscate. Toate seminţele au o formă chimică
naturală de autoapărare, înmuierea în apă va scoate la suprafaţă aceste substanţe toxice, care pot fi eliminate prin îndepărtarea pieliţei nucilor. în plus, înmuierea ajută la scăderea conţinutului de proteine concentrate, care le face uneori dificil de digerat.

Bucătăria iadului

între vegetarieni şi nonvegetarieni există o dezbatere continuă. Oamenii mă întreabă adesea care este varianta mai bună.

Vegetarienii se comportă adesea ca nişte sfinţi, în timp ce nonvegetarieni! se consideră mai robuşti şi mai apţi pentru supravieţuire, dat fiind faptul că sunt dispuşi să includă în meniul lor toate speciile de pe planetă. Mari filozofii au evoluat pe baza preferinţelor alimentare.

Yoga nu prevede absolut nimic religios, filozofic, spiritual sau moral despre mâncarea pe care o consumăm. Singura întrebare este dacă hrana este compatibilă cu tipul nostru de corp.

Compatibilitatea depinde de scopuri. Dacă cea mai mare aspiraţie a ta este să fii solid, atunci trebuie să consumi anumite tipuri de alimente. Dacă vrei un corp capabil să susţină un anumit nivel de inteligenţă sau dacă vrei un corp cu un grad specific de vigilenţă, conştientizare şi agilitate, trebuie să consumi alte tipuri de alimente. Dacă nu te mulţumeşti doar cu sănătatea şi plăcerile vieţii, ci vrei un corp perceptiv, pentru a downloada cosmosul, va trebui să mănânci într-un mod foarte diferit. Va trebui să îţi gestionezi alimentaţia în funcţie de aspiraţii. Iar dacă aspiraţiile tale implică toate dimensiunile de mai sus, va trebui să găseşti echilibrul potrivit.

Lăsând deoparte obiectivele şi aspiraţiile personale, pentru ce tip de combustibil este proiectat corpul? Este o întrebare care ar trebui să ocupe prim-planul atenţiei noastre.

Modificările, ajustările şi adaptările alimentaţiei sunt de plan secund. Dacă este pur şi simplu o problemă de supravieţuire, mănâncă ce vrei. Dar după ce ţi-ai asigurat supravieţuirea şi poţi alege, este important să mănânci conştient şi să te laşi condus de structura esenţială a corpului tău, nu de compulsiunile limbii.

în regnul animal, majoritatea animalelor sunt clasificate ca erbivore şi carnivore: cele care consumă materie vegetală şi cele care consumă carne sau vânează alte animale, între cele două categorii de fiinţe, există diferente fundamentale de structură şi construcţie a sistemelor lor fizice. întrucât ne concentrăm pe mâncare, să explorăm sistemele digestive ale fiecăruia. Tractul alimentar este un tub digestiv de la buze până la ieşirea anală. Dacă ar fi să călătoreşti prin acest tub, ai descoperi câteva diferenţe fundamentale între erbivore şi carnivore. Să luăm câteva exemple semnificative.

în primul rând, ai observat că maxilarul carnivorelor poate doar să taie hrana, în timp ce erbivorele o pot tăia, dar şi măcina. Noi, oamenii, le putem face pe amândouă.

Care este motivul acestei diferente structurale?

Să presupunem că iei puţin orez nefiert şi îl ţii în gură un minut sau două. Vei observa că se îndulceşte.

Dulceaţa se produce chiar atunci, în gură, în timp ce carbohidraţii se transformă în zahăr (o parte esenţială a procesului digestiv) cu ajutorul „ptialinei”, o enzimă din salivă. Ptialina este secretată de grandele salivare ale tuturor erbivorelor, dar nu şi ale carnivorelor. Aşadar, carnivorele trebuie să îsi taie mâncarea în bucăţi mai mici şi să o înghită, în timp ce erbivorele trebuie să o mestece. Masticaţia presupune măcinarea şi apoi amestecarea temeinică a alimentelor cu salivă; de aici şi modificarea structurii maxilarului.

Dacă masticaţia decurge corect, aproape 50% din procesul digestiv se termină în gură. Cu alte cuvinte, stomacul aşteaptă să primească alimente parţial digerate, pentru a finaliza eficient procesul. în viaţa modernă, oamenii se grăbesc atât de tare să îşi termine prânzul la orele de vârf, încât mâncarea nu este masticată corespunzător.

Stomacul este împovărat atât cu alimente nedigerate, cât şi cu alimente parţial distruse. Bucătăriile de astăzi sunt, în mare parte, locuri în care alimentele sunt efectiv distruse. Alimentele hrănitoare şi pline de viaţă sunt degradate sistematic prin procesul de gătire, care le răpeşte valoarea nutritivă şi anulează, în mare parte, valoarea pranică (capacitatea

de a oferi susţinere spirituală).

în al doilea rând, dacă analizăm lungimea tractului alimentar, observăm că, la erbivore, este, în general, de cinci, şase ori mai mare decât lungimea corpului lor. La carnivore, este de două, trei ori mai mare decât lungimea corpului lor. Simplu spus, carnivorele au tracturi digestive mult mai scurte decât erbivorele, iar diferenţa arată clar ce tip de hrană ar trebui să consume fiecare specie.

Carnea crudă are nevoie de între şaptezeci şi şaptezeci şi două de ore pentru a străbate organismul uman; carnea gătită are nevoie de între cincizeci şi cincizeci şi două de ore; legumele fierte, de între douăzeci şi patru şi treizeci de ore; legumele negătite, de între d ouăsprezece şi cincisprezece ore; fructele, de între o oră şi jumătate şi trei ore.

Dacă nu ţii carnea crudă în frigider, după şaptezeci, şaptezeci şi două de ore, va începe să putrezească – o bucăţică de carne te va alunga din casă! Putrefacţia se declanşează foarte repede în timpul verii, când temperatura şi umiditatea sunt favorabile. Stomacul tău este un loc tropical perpetuu, iar dacă rămâne acolo şaptezeci şi două de ore, nivelul de putrefacţie al cărnii este foarte ridicat. Acest lucru înseamnă, în esenţă, că există o activitate

bacteriană excesivă, iar corpul tău trebuie să consume multă energie pentru a ţine sub control nivelul bacterian, astfel încât să nu depăşească graniţa dintre sănătate şi boală.

Dacă îţi vizitezi un prieten internat în spital, categoric nu îi vei duce o pizza sau o friptură. Cel mai probabil îi vei lua fructe. Dacă ai fi în sălbăticie, care ar fi primul lucru pe care l-ai mânca? Fructe, cu siguranţă. (Dacă îţi aminteşti, şi Adam a mâncat un măr, deşi ştim în ce bucluc a intrat din cauza asta!) Apoi vei trece pe rădăcini, vei ucide un animal, vei găti şi vei cultiva recolte. Fructele sunt alimentele cel mai uşor de digerat şi toţi oamenii ştiu instinctiv acest lucru.

Majoritatea animalelor carnivore nu mănâncă în fiecare zi – şi, cu siguranţă, nu de trei ori pe zi! Ele ştiu că hrana pe care o consumă trece foarte încet prin tracturile lor. Se spune că un tigru mănâncă o singură dată la şase, opt zile. Când îi este foame, este agil şi capabil să se furişeze, iar după ce mănâncă o cantitate copioasă de hrană, câte douăzeci şi cinci de kilograme de carne la o singură masă, doarme sau se mişcă leneş. O cobră consumă o singură dată o cantitate echivalentă cu 60% din greutatea sa corporală, apoi nu mai mănâncă între douăsprezece şi cincisprezece zile. Pigmeii din

regiunea Africii Centrale vânau altădată elefanţi, mâncau organele şi carnea în stare crudă şi beau sângele proaspăt. Potrivit declaraţiilor lor, după acest tip de masă, dormeau peste patruzeci de ore neîntrerupt.

Dar odată ce stilurile de viaţă devin mai urbane şi mai sedentare, este limpede că oamenii nu mai pot susţine acest mod de viaţă. Fără doar şi poate, nu îţi permiţi un asemenea stil de viaţă. Trebuie să mănânci zilnic şi să te odihneşti la anumite ore, fiindcă tractul tău alimentar este similar celui al erbivorelor.

DEZBATEREA DESPRE PROTEINE

în zilele noastre, se pune foarte mult accentul pe consumul de proteine. Este important să înţelegem că doar 3% din corpul nostru este alcătuit din proteine, iar consumul în exces poate provoca cancer. Carnea are un conţinut proteic ridicat. O cantitate foarte mică din carnea pe care o consumăm este suficientă pentru a asigura necesarul uman de proteine. Cantitatea suplimentară, care călătoreşte foarte lent prin tractul alimentar, creează o varietate de probleme, cum ar fi activitatea bacteriană excesivă, creşterea

procentului alocat somnului, nivelul ridicat de inerţie din organism şi scăderea regenerării celulare. La rândul lor, toate acestea se manifestă sub forma diminuării sensibilităţii

perceptive. în acest context,

carnea a fost considerată defavorabilă din punct de vedere spiritual, întrucât procesul spiritual se referă, în esenţă, la îmbunătăţirea percepţiei dincolo de limitările fizice.

Drama digestiei

Un alt aspect al digestiei este că, pentru a digera un tip de hrană, sistemul uman produce substanţe alcaline şi, pentru a digera alt tip de hrană, produce acizi. Dacă consumi un amestec de alimente, atunci stomacul devine confuz şi produce atât acizi, cât şi substanţe alcaline, care se neutralizează reciproc şi anulează efectul sucurilor digestive. Prin urmare, hrana rămâne în stomac mai mult decât este nevoie şi slăbeşte capacitatea de regenerare la nivel celular.

De asemenea, provoacă aşa-numita *tamas,* adică inerţie în sistemul

energetic, care, cu timpul, va modifica însuşirea ta actuală şi va afecta însuşirea ta potenţială. în mod tradiţional, în sudul Indiei, oamenii erau atenti să nu amestece niciodată anumite alimente. Dar, în zilele noastre, mâncarea nu mai înseamnă doar starea de bine a corpului, căci este şi o chestiune socială. Oamenii mănâncă în oraş, iar varietatea şi numărul felurilor de mâncare servite sunt considerate mai importante decât îngrijirea sănătăţii şi a vieţii organismului.

Problema nu este legată de ce să nu mănânci, ci de cât de mult să mănânci din fiecare. Nu este o problemă morală; este o problemă legată de sensul vieţii. în confruntarea cu viaţa urbană, ai nevoie de o minte agilă şi funcţională şi de echilibru fizic şi mintal. Unii oameni au aspiraţii spirituale – chiar dacă doar ocazional! Aşadar, fiecare individ trebuie să îşi asigure echilibrul dietei, nu prin asumarea de angajamente, ci prin observaţie şi conştientizare.

Este important să nu devii obsedat de mâncare. Trebuie să nu avem niciodată o relaţie mistuitoare cu mâncarea. Toate fiinţele de pe planetă ştiu ce să mănânce şi ce nu. Care este atunci problema umană? Problema umană nu este deficienta de atenţie, ci excesul de informaţie.

Ştiinţa yoghină lucrează, în esenţă,

cu interioritatea fiinţei umane. Dobândind o înţelegere profundă a ştiinţei mecanismului uman, această ştiinţă s-a ramificat ulterior în mai multe sisteme. Un astfel de rezultat este sistemul Ayurveda, care a devenit din nou popular în zilele noastre. *Ayur* înseamnă „durată de viaţă”, iar *veda* înseamnă „ştiinţă” sau „cunoaştere”. Aşadar, Ayurveda este stiinta extinderii duratei vieţii umane. Este un sistem care foloseşte viaţa externă a plantelor şi elementele pământului pentru a stimula sănătatea şi a corecta neregulile sistemice. Aceste sisteme de cunoaştere au fost menite să îi ajute pe cei care nu sunt capabili să facă practicile yoghine necesare pentru a obţine aceleaşi rezultate.

Sadhana

O lingură de unt clarifiât (ghee în India) consumată zilnic cu doar câteva minute înainte de masă face minuni pentru sistemul digestiv. Dacă îl mănânci cu zahăr, ca în dulciuri, untul clarifiai este digerat şi transformat în grăsime. Dar fără zahăr, îţi poate curăţa, vindeca şi lubrifia tubul digestiv, în plus, curăţarea colonului se va reflecta imediat în strălucirea şi vitalitatea pielii. Chiar şi cei care nu consumă

produse lactate pot încerca acest lucru, fiindcă untul clarifiai străbate sistemul fără să fie în mare parte digerat.

CODUL EVOLUTIV

Dacă nu poţi să mănânci hrană vegetariană, cea mai bună soluţie este peştele. în primul rând, este uşor digerabil şi are valori nutritive foarte mari. în al doilea rând, lasă cea mai mică amprentă asupra ta.

La ce mă refer prin asta?

Corpul nostru – tot ce mâncăm, defecăm şi ceea ce ajunge, în cele din urmă, să fie incinerat sau îngropat – este doar pământ. Software-ul din sistemul tău

determină ca fructul consumat de tine să se transforme într-un corp uman, nu într-o maimuţă sau un şoarece. Eficienta sistemului tău

anulează celălalt software, care a transformat pământul într-un fruct, suprascriind un nou software, care va transforma fructul într-o formă umană. în cazul fiinţelor mai evoluate, în special al mamiferelor, software-ul este distinct şi individualizat

într-o măsură mult mai mare. Acest lucru îngreunează ştergerea software-ului fiinţei pe care o consumi de către sistemul tău de decodare şi suprascrierea unui nou software.

Dintre toate animalele, fiind una dintre primele forme de viaţă de pe planetă, peştii au cel mai uşor de descifrat şi de integrat cod software pentru organismul nostru. Animalele înzestrate cu mai multă inteligenţă, în special cele capabile de o varietate de emoţii (cum ar fi vacile sau câinii), îşi păstrează sistemele de memorie. Cu alte cuvinte, suntem incapabili să integrăm complet în organismul nostru fiinţele mai evoluate, inteligente şi înzestrate emoţional.

în vremurile străvechi, când comunităţile erau într-o mai mare armonie cu pământul, oamenii vânau şi mâncau animale şi puteau anula apoi consecinţele acestui lucru prin efort fizic enorm. Dar ţinând cont că oamenii din zilele noastre duc o viaţă preponderentsedentară, aciditatea produsă de o astfel de dietă poate avea o contribuţie importantă la nivelurile inexplicabile de stres întâlnite pe

scară largă. în plus, animalele mari, în special vacile, conştientizează cu mult înainte că vor fi tăiate. în consecinţă, se confruntă cu niveluri ridicate de stres, care generează o aciditate uriaşă în sistemele lor. La rândul său, acest lucru are un impact negativ asupra celor care consumă ulterior carnea.

Inteligenţa gastronomică

Dacă analizăm ciclul natural al corpului, vom descoperi că există ceva ce se numeşte *mandala.* O mandala este un ciclu de patruzeci, patruzeci şi opt de zile parcurs de organismul uman. în fiecare ciclu, există trei zile în care corpul tău nu are nevoie de hrană.

Dacă vei conştientiza cum funcţionează corpul tău, vei realiza că în anumite zile organismul nu are nevoie de hrană. în acele zile, poţi rămâne nemâncat fără efort. Chiar şi câinii şi pisicile conştientizează acest lucru; adesea, aleg să nu mănânce într-o anumită zi.

Ziua în care organismul cere „să nu mănânci" este o zi de curăţenie. Fiindcă majoritatea oamenilor nu ştiu ziua în care corpul lor ar trebui să rămână

fără hrană, în calendarul indian a fost stabilită ziua Ekadashi. Ekadashi este a unsprezecea zi a ciclului lunar şi se repetă o dată la paisprezece zile. în mod tradiţional, este considerată zi de post. Dacă unii oameni nu reusesc să stea fără hrană fiindcă au un nivel r intens de activitate sau le lipseşte practica spirituală adecvată, pot alege o dietă cu fructe.

Dacă îţi impui să posteşti fără să îţi pregăteşti suficient trupul şi mintea, sănătatea ta va avea doar de suferit. Dar dacă trupul, mintea şi energia sunt pregătite corespunzător cu ajutorul practicilor necesare, atunci postul poate fi foarte benefic pentru tine.

Oamenii care consumă constant nicotină şi cofeină vor descoperi că postul poate fi extrem de dificil. Aşadar, înaintea postului, pregăteşte-ţi corpul consumând tipul potrivit de hrană, în special alimente cu conţinut ridicat de apă, cum ar fi fructele şi legumele.

Postul nu este propice pentru toată lumea, dar, cu înţelegerea adecvată, poate avea multe beneficii.

întregul efort şi scop al yoga este să îţi deschidă coconul corpului fizic către corpul senzorial mai mare, unde poţi experimenta totul ca parte din tine. Postul este o continuare a acestei logici: este o modalitate de a te hrăni, fără să ingerezi nimic activ. în zilele

noastre, poate lua forma unui proces de detoxifiere, dar justificarea interioară este aceeaşi. Din acest motiv, fiecare tradiţie spirituală din lume a fixat o anumită perioadă de post pentru adepţii săi. în tradiţia yoghină, perioada de post este determinată de ciclul lunar, întrucât capacitatea de a asimila energie din apă, aer şi lumina soarelui este mai mare în anumite zile ale ciclului lunar. în unele religii, perioada de post este fixată în toiul verii, când consumul de apă şi soare de către organismul uman este în mod firesc ridicat.

Străbunica mea, o femeie minunată, considerată excentrică de cei care nu o ştiau mai bine, îşi dădea adesea hrana furnicilor şi vrăbiilor. Faţa i se umplea de lacrimi de fericire când făcea asta. Oamenii d in jur îi spuneau: „De ce nu mănânci, bătrână?" Ea răspundea simplu: „Sunt plină." Dar toţi aceşti sfătuitori au murit cu mult înaintea ei.

Ea a trăit până la incredibila vârstă de o sută treisprezece ani!

Şi mama făcea la fel: în fiecare zi, înainte de micul-dejun, lua o mână de mâncare şi căuta furnici pe care să le hrănească. Abia apoi mânca şi ea. Această tradiţie există în rândul femeilor din multe familii. O furnică este cea mai mică entitate vie pe care o poţi vedea în jur, cel mai neînsemnat organism la care te poţi

gândi. Deci, tocmai din acest motiv, o hrăneşti prima. Nu aduci ofrandă zeilor sau altor creaturi cereşti, ci celei mai mici fiinţe pe care o cunoşti. Planeta le aparţine în egală măsură ca ţie. înţelegi că fiecare fiinţă de pe planetă are acelaşi drept la viaţă ca şi tine. Această conştientizare te poate ajuta să creezi o atmosferă propice, din punct de vedere mintal şi fizic, pentru creşterea conştiinţei.

Un simplu gest ca acesta te slăbeşte de identificarea cu corpul fizic. Identificându-te mai puţin cu corpul, conştientizarea celorlalte dimensiuni ale tale se îmbunătăţeşte natural. Când ti-e foarte foame, corpul tău nu îşi doreşte decât să mănânce. Aşteaptă doar două minute; vei sesiza o diferenţă uriaşă. Când ti-e foarte foame, tu *eşti* corpul. Oferă-i puţin spaţiu şi, dintr-odată, nu vei mai fi doar un corp.

Gautama Buddha a spus chiar: „Dacă dai mâncarea ta altcuiva atunci când ai mai mare nevoie de ea, vei deveni mai puternic.” Eu nu îţi cer să mergi atât de departe; îţi spun doar să aştepţi câteva minute! Cu siguranţă vei deveni mai puternic.

Dacă eşti foarte compulsiv când vine vorba de mâncare, este bine să sari conştient peste o masă. încearcă să faci următorul lucru: sari peste o masă într-o zi în care eşti extrem de flămând şi cineva găteşte mâncarea

preferată. Asta nu este ca să te torturezi; ci doar ca să te eliberezi din camera de tortură în care corpul tău se poate transforma foarte uşor.

Transformă dintr-un tipar compulsiv într- un proces conştient ce, cât şi cum mănânci: aceasta este esenţa postului.

Sadhana

Experimentează. începe astăzi cu 25% alimente naturale, negătite sau vii – fructe şi legume şi, într-un interval de patru, cinci zile, creşte procentul până la 100%. Continuă aşa o zi sau două şi redu apoi cantitatea cu 10%, pentru ca, peste cinci zile, să ajungi la 50% hrană crudă, 50% hrană gătită. Acest lucru e ideal pentru majoritatea oamenilor care vor să fie activi între şaisprezece şi optsprezece ore pe zi.

Aminteşte-ţi că, de regulă, îţi ia cincisprezece minute ca să mănânci un fel de mâncare gătită. Dacă alegi hrana crudă, îţi va lua ceva mai mult timp pentru a consuma aceeaşi cantitate de hrană, fiindcă vei avea mai mult de mestecat. Dar natura corpului tău este astfel construită, încât corpul te informează după cincisprezece minute că eşti sătul. Prin urmare, oamenii tind să mănânce mult mai puţin şi să piardă în greutate. Tot ce trebuie să faci

este să fii puţin mai atent la cât de mult mănânci.

De la agitaţie la odihnă

Faptul că dormi noaptea face o anumită diferenţă între dimineţile şi serile tale. Diferenţa este dată de nivelul de relaxare adus de somn. Dacă ai reuşi să rămâi relaxat pe tot parcursul activităţilor zilnice, seara ai avea acelaşi nivel de energie şi entuziasm ca dimineaţa.

Dacă te trezeşti revigorat, este un început bun, dar încet-încet, de-a lungul zilei, pe măsură ce nivelul de relaxare scade, începi treptat să te simţi stresat. Stresul *nu* este cauzat de muncă – este important să reţinem acest aspect. Toţi oamenii cred că munca lor este stresantă. Nicio muncă nu este stresantă. Există situaţii dificile în multe slujbe. Poate ai şefi nesuferiţi, colegi nesiguri ori poate că lucrezi în camera de gardă sau cu termene imposibile – poate eşti chiar într-o zonă de război! Dar aceste lucruri nu sunt stresante *prin natura lor.* Reacţia noastră compulsivă fată de situaţiile în care ne aflăm este cea care provoacă stresul. Stresul presupune o anumită fricţiune interioară. Cu puţin efort interior şi conştientizare, mecanismul interior poate fi lubrifiat cu uşurinţă. Stresul este produs, aşadar, de incapacitatea

ta de aţi gestiona organismul. La un anumit nivel, nu ştii să îţi gestionezi corpul, mintea şi emoţiile; asta este problema.

Cum să îţi păstrezi sistemul fără stres, pentru a păstra şi dimineaţa, şi seara acelaşi nivel de entuziasm, relaxare şi fericire?

Pe stomacul gol, pulsul obişnuit al unui om este între şaptezeci şi optzeci de bătăi pe minut. Pentru cineva care meditează corect, vei descoperi că pulsul variază între treizeci şi patruzeci de bătăi. Nu depăşeşte cincizeci de bătăi nici măcar după un prânz consistent. Acest parametru indică pur şi simplu nivelul de odihnă resimţit clipă de clipă de corp. Relaxarea determină, în esenţă, capacitatea de refacere şi regenerare a corpului.

Nu îţi poţi încetini organismul cu preţul activităţii. Trebuie să îţi menţii sistemul în aşa fel încât activitatea să nu îl afecteze. Poţi fi epuizat fizic, dar nu trebuie să te stresezi în niciun fel. Dacă reuşeşti să fii debordant de activ şi totuşi relaxat, atunci merită. Practicând unele metode simple de yoga, după trei sau patru luni, pulsul tău va scădea foarte uşor cu cel puţin între opt şi douăzeci de bătăi pe minut. Acest lucru indică o funcţionare a corpului mult mai eficientă şi într-un ritm relaxat.

Corpul nu are nevoie de somn, ci de odihnă. Dacă îţi menţii corpul foarte relaxat pe parcursul zilei, numărul orelor tale de somn va scădea în mod natural. De asemenea, dacă munca, plimbarea sau efortul fizic te relaxează, atunci numărul orelor de somn va scădea şi mai mult.

în acest moment, oamenii preferă calea cea grea. Văd oameni care se plimbă încordaţi prin parc. Dacă mergi pe jos sau alergi, de ce să nu faci acest lucru cu uşurinţă, cu bucurie? Dacă o abordezi ca pe o bătălie, mişcarea îţi poate face mai mult rău decât bine!

Nu te lupta cu viaţa. Nu eşti anti-viaţă; *eşti* viaţă. Intră în rezonanţă cu ea şi vei observa că vei trece prin viaţă cu uşurinţă. A te menţine sănătos şi într-o formă fizică bună nu este o luptă. Fă o activitate care îţi place: practică un joc sportiv, înoată, plimbă-te, aleargă. Dacă nu îţi place decât să mănânci cheesecake toată ziua, atunci ai o problemă! în caz contrar, nu există nicio incompatibilitate între a fi activ şi, în acelaşi timp, relaxat.

De cât somn are nevoie corpul tău? Răspunsul depinde de nivelul de activitate fizică prestat. Nu trebuie să îţi impui o anumită cantitate de mâncare sau de somn. A calcula caloriile pe care trebuie să le consumi şi a stabili un număr fix de ore de somn este un mod prostesc de a-ţi

gestiona viaţa. Lasă corpul să decidă cât trebuie să mănânce astăzi, nu lua tu hotărârea. Astăzi, nivelul tău de activitate este scăzut, aşa că mănânci mai puţin. Mâine, activitatea ta va fi mai susţinută, aşa că vei mânca mai mult. Acelaşi lucru este valabil şi pentru somn: dacă te simţi suficient de relaxat, te trezeşti. Dacă este odihnit, trupul tău se trezeşte – indiferent că este ora trei, patru sau opt. în privinţa hranei şi a somnului, corpul tău este cel care judecă cel mai bine.

Dacă atinge un anumit nivel de vigilenţă şi conştientizare, vei observa că, de îndată ce este odihnit, corpul se trezeşte – adică dacă este dornic să revină la viaţă. Dacă încearcă cumva să transforme patul într-un mormânt, atunci ai o problemă. Menţine-ţi corpul în aşa fel încât să nu vrea să evite sau să fugă de viaţă. Mentine-l în aşa fel încât să îsi dorească să se trezească.

Sadhana

Dacă dormi fără pernă sau cu o pernă foarte subţire, care nu deformează coloana vertebrală, atunci regenerarea neuronală a creierului şi regenerarea celulară a sistemului neurologic vor fi mult mai eficiente. Dacă dormi fără pernă, este recomandat să te întinzi pe spate, în decubit dorsal, şi nu pe o

parte. în yoga, această poziţie se numeşte *shavasana:* ea îmbunătăţeşte purificarea şi regenerarea corpului, stimulează circulaţia liberă a fluxului din sistemul energetic, aducând relaxare şi vitalitate. Dar nu trebuie să fim dogmatici în această privinţă. (Măcar în somn să nu adoptăm o poziţie!)

De la carnal la cosmic

Existenta este un dans între ce e manifestat şi ce nu e manifestat. în momentul în care există o manifestare, există dualitate: lumină şi întuneric, masculin şi feminin, naştere şi moarte etc. Deşi structura fundamentală a creaţiei este unitatea, dualitatea conferă vieţii textură, formă şi culoare. Toate manifestările pe care le vezi astăzi drept viaţă sunt ancorate fundamental în dualitate. Pentru că sunt două, sunt numeroase. Dacă ar fi una singură, existenţa ar fi imposibilă. Odată ce există doi, jocul vieţii începe.

Odată cu dualitatea, începe sexul. Ceea ce numim sex reprezintă pur şi simplu două componente ale dualităţii, care se străduiesc să devină una. în procesul întâlnirii dualităţilor, există anumite funcţii pe care Natura vrea să le îndeplinească, cum ar fi procrearea şi supravieţuirea speciei. Dualitatea

tânjeşte în permanenţă după unitate, fiindcă ceea ce a fost cândva unul a devenit doi; acum, există o năzuinţă continuă de a deveni unul.

Năzuinţa de a deveni unul îşi găseşte expresia în diferite moduri. Când eşti tânăr şi inteligenţa ta este deturnată de hormoni, calea este sexul. Când eşti la vârstă mijlocie şi inteligenţa ta este deturnată de emoţii, calea este iubirea. Când eşti bătrân şi lipsit de patima hormonală, calea este rugăciunea. Dar, indiferent de vârstă, atunci când transcenzi toate acestea şi cauţi aceeaşi uniune la un nivel mult mai înalt de conştientizare, yoga este calea.

Dacă eşti în căutarea uniunii cu trupul, trebuie să reţii că trupurile fizice vor fi întotdeauna două, orice ai face. Pentru câteva clipe, se produce un sentiment de unitate, dar apoi oamenii se despart. Dacă nu îi separă divorţul, îi separă moartea. Este sortit să se întâmple aşa.

Sexul reprezintă două contrarii care încearcă să se unească. Individualitatea ta nu reprezintă doar graniţele false pe care le-ai r idicat în cadrul tău mintal, sub forma preferinţelor şi antipatiilor, a gusturilor şi opiniilor tale. Reprezintă de asemenea captivitatea ta în limitele corpului fizic. Poate că nu eşti conştient, dar viaţa din tine tânjeşte să depăşească aceste graniţe. Când vrei

să îţi depăşeşti graniţele mintale, s-ar putea să îţi doreşti să porţi o conversaţie serioasă, să citeşti o carte, să bei alcool, să consumi droguri sau să faci ceva ciudat. Pentru a-ţi depăşi limitele fizice, s-ar putea să vrei să îţi faci un piercing sau un tatuaj, să îţi vopseşti părul sau poţi să foloseşti metoda clasică, sexul.

Intenţia de a face sex este grozavă, dar metoda este zadarnică. Datorită plăcerii implicate, doi oameni sunt atraşi unul de celălalt, dar unitatea durează doar o clipă. Aşa că încearcă să găsească unitatea şi în alte domenii ale emoţiei şi intelectului. Oamenii se străduiesc mereu să găsească un punct comun: „Ne place aceeaşi îngheţată, amândoi suntem blonzi, amândoi jucăm jocuri video, avem aceeaşi zodie şi ne plac aceleaşi emisiuni TV...” Dar dacă nu vei înţelege că nu puteţi deveni niciodată unul, nu vei învăţa să te bucuri de opus.

Cele două energii, pe care în cazul speciei umane le numim „masculin” şi „feminin”, încearcă mereu să se unească. în acelaşi timp, cu excepţia năzuinţei de a fi împreună, ele sunt opuse. Sunt iubiţi şi duşmani în acelaşi timp. Dacă vom căuta asemănări, vom găsi puţine puncte comune, dar atracţia contrariilor va fi întotdeauna prezentă.

Mulţi oameni nu pot să privească

actul fizic aşa cum este, aşa că îl înfrumuseţează cu tot felul de podoabe. îi adaugi mereu emoţii, pentru că fără ele ţi s-ar părea urât. într-un fel, încerci să îţi înceţoşezi vederea asupra realităţii cu o sumedenie de podoabe.

Sexul este natural; este prezent în corp. Sexualitatea este inventată de oameni; este ceva psihologic. Dacă este în corp, atunci sexul este în regulă, este frumos. în clipa în care ajunge în minte, se transformă în perversiune. Dar nu are nicio legătură cu mintea. Sexul este un aspect omenesc mic, care a căpătat în prezent proporţii uriaşe. Pentru mulţi, a devenit viaţa însăşi.

Dacă analizăm societăţile moderne, vom vedea că oamenii îşi consumă probabil 90% din energie fugind după sau de sex. Sexul este doar trucul naturii pentru a se reproduce. Fără această atracţie a contrariilor, specia ar dispărea. Dar acum am acordat distincţiei între bărbat şi femeie foarte multă importanţă, de parcă ar fi două specii separate. Nicio altă fiinţă de pe planetă nu are aceleaşi probleme cu sexul ca oamenii. în cazul animalelor, nevoia este prezentă în corp în anumite momente; în restul timpului, sunt scutite de ea. în cazul oamenilor, nevoia este tot timpul în mintea lor.

Unul dintre motivele pentru care se întâmplă acest lucru este că, în trecut,

multe religii au negat acest proces fizic simplu, până l-au transformat într-un păcat. Pentru că nu am acceptat biologia fiinţelor umane, am încercat să o negăm, în loc să privim dincolo de limitările procesului biologic. Dacă nu am avea nicio problemă cu biologia, nu am face distincţia între oameni. Toată lumea f ar fi apreciată după valoare; ar fi irelevant dacă eşti bărbat sau femeie. Exploatarea femeilor începe în momentul în care nu accepţi diferenţele fundamentale dintre bărbat şi femeie.

Biologia nu trebuie să fie considerată sacră sau murdară. Este instrumentul vieţii. Existi datorită ei. Dacă vei sti să o trăieşti fără să o preamăreşti sau să o pângăreşti, îi vei vedea frumuseţea.

Senzualitatea pe care o experimentezi în viaţă este o invitaţie chimică prin care ceva ce nu eşti tu devine o parte din tine. Este modul Naturii de a te îndemna spre uniune sau yoga. Deşi senzualitatea are o natură celebrativă, este, de asemenea, discriminatorie. Când doi indivizi se unesc pasional, restul lumii este exclus sau chiar uitat. Pentru ca sărbătoarea să dureze, senzualitatea sau pasiunea trebuie să devină atotcuprinzătoare. Dacă eşti într-o stare de pasiune atotcuprinzătoare, noi numim asta yoga.

în concluzie, *nu negarea este*

răspunsul. Extinderea este singurul răspuns posibil.

Dacă nu ai cunoscut senzualitatea respiraţiei dătătoare de viaţă, care este activă în fiecare secundă a vieţii tale, cum poţi începe să cunoşti alte tipuri? Experimentarea naturii orgasmice a procesului de respiraţie se numeşte *ana pana sati yoga,* yoga inspiraţiei şi expiraţiei. *Ana pana* înseamnă literalmente „înăuntru” şi „afară”. *Sati* înseamnă „consoartă”. Este, în mod clar, o referinţă la uniunea orgasmică. Ana pana sati yoga este procesul care te iniţiază într-o implicare conştientă şi profundă a respiraţiei şi îţi arată cum inspiraţia şi expiraţia pot deveni o sursă de extaz de nedescris.

Sadhana

Corpul uman găzduieşte posibilităţile mai înalte ale vieţii. Corpul fizic este o platformă pentru toate posibilităţile, de la cele grosiere la cele sacre. Poţi să transformi mâncatul, somnul şi sexul în acte grosiere sau poţi conferi acestor aspecte o dimensiune a sanctităţii. Sanctitatea poate fi obţinută prin introducerea în aceste acte a unor gânduri, emoţii şi intenţii mai subtile. Mai presus de toate, nu uita că sanctitatea şi

starea grosieră sunt decise, în mare măsură, de lipsa de voinţă şi de lipsa conştiinţei, respectiv de voinţa şi conştiinţa ta. Fiecare respiraţie, fiecare pas, fiecare gest, gând şi emoţie pot dobândi ipostaze sacre dacă sunt efectuate recunoscând sanctitatea celuilalt – fie om, aliment sau obiect.

Dintre toate actele de iubire de care sunt capabili doi oameni, simpla ţinere de mână poate deveni adesea cel mai intim gest. De ce? Pentru că, în esenţă, natura palmelor şi a tălpilor este astfel încât sistemul energetic găseşte expresie în aceste două părţi ale corpului într-un mod foarte singular. Două palme care se unesc oferă mai multă intimitate decât contactul dintre alte părţi ale corpului.

încearcă şi tu. Nici măcar nu ai nevoie de un

partener. Când îţi uneşti mâinile, cele două dimensiuni energetice din interiorul tău (dreapta-stânga, masculin-feminin, solarlunar, yin-yang etc.) se conectează şi trăieşti un sentiment interior de unitate. Aceasta este logica salutului indian tradiţional *namaskar.* Este un mijloc de armonizare a sistemului.

Aşadar, cel mai simplu mod de a experimenta o stare de uniune este să încerci această simplă yoga namaskar. împreunează- ţi mâinile şi acordă o atenţie plină de iubire oricărui obiect pe care î I foloseşti sau îl consumi sau unei forme de

viaţă pe care o întâlneşti. Introducând acest sentiment de conştientizare în fiecare act simplu, experienţa ta de viaţă nu va mai fi niciodată la fel. Mai mult decât atât, împreunându-ţi mâinile, ai posibilitatea să uneşti lumea!

Deturnare hormonală

Cineva m-a întrebat cândva: „Nu ţi se pare ciudat că oamenii sunt mai obsedaţi de sex decât de orice alt impuls fizic?” Nu este nimic ciudat în asta. Este vorba doar despre deturnarea hormonală menţionată mai devreme. Şi, în orice caz, nu sexul este cel mai puternic impuls. Ci foamea.

De cele mai multe ori, să te gândeşti la sex este pur şi simplu un comportament compulsiv. Când erai copil, nu conta ce organ reproducător are fiecare. în momentul în care te-au invadat hormonii, nu te-ai mai putut gândi la altceva. Vei vedea că, după o anumită vârstă, când jocul hormonilor va înceta, sexul nu va mai conta din nou. Vei privi înapoi şi nu îţi va veni să crezi că tu erai cel care era obsedat de asta.

Corpul nu are nicio problemă; doar că este limitat. Nici a fi limitat nu este o problemă. Dacă alegi calea corpului, s-ar putea să cunoşti plăcerea, într-o anumită măsură. Nu este o fărădelege

să vrei să fii limitat, dar vei duce o viaţă neîmplinită.

Să presupunem că te binecuvântez şi, de mâine, toate femeile sau bărbaţii din lume te vor dori. Vei constata că vei fi în continuare nemulţumit. Vei avea parte de un pic de plăcere şi de durere, dar vei trăi exclusiv în sfera corpului. Corpul nu cunoaşte decât supravieţuirea şi procrearea. Şi se îndreaptă în fiecare clipă spre mormânt, şi nicăieri altundeva.

Corpul tău este doar un împrumut de la această planetă. Ceea ce tu numeşti „moarte” este pur şi simplu Mama Terra care îşi cere înapoi împrumutul. Toată viaţa de pe planetă este doar o reciclare a Pământului. Poate crezi că mergi acum la birou, acasă sau la un meci de fotbal, dar, în ceea ce îl priveşte, corpul tău se îndreaptă, c lipă de clipă, direct spre mormânt. Poate ai uitat în clipa de faţă, dar încet-încet, cu trecerea timpului, va deveni tot mai evident că aceasta este natura corpului. Dacă tot ceea ce ai cunoscut este corpul – pe care oricum îl vei pierde –, anxietatea şi frica te vor întovărăşi constant.

Oamenii au început să creadă chiar că frica este o parte naturală a existenţei lor. Nu. Frica este un rezultat al existentei tale incomplete. Dacă nu ai explorat viaţa în toată amploarea şi multidimensionalitatea ei şi te- ai limitat la corpul fizic, frica este o consecinţă naturală.

Ai auzit vreodată de George Best? A fost, pe vremea sa, unul dintre cei mai mari fotbalişti nord-irlandezi. Era hotărât să profite la maximum de viaţă, aşa cum ştia el mai bine. Conform presei, la braţul lui au fost cele mai mari vedete de cinema şi fotomodele. Dar la treizeci şi cinci de ani, era deja un om distrus, nefericit, frustrat; la cincizeci şi nouă de ani, a murit. Nu moartea este problema, *ci* modul în care trăieşti. George Best a avut totul, dar a dus o viaţă cumplită.

Calea fizicului este limitată. Corpul are un rol limitat în viaţa ta. Dacă încerci să îl întinzi asupra întregii vieţi, vei suferi, fiindcă vei crea o minciună. Viata are un milion de moduri ingenioase de a te pune la încercare, de a te învinge, de a te plămădi şi măcina.

Hormonii nu sunt o problemă, dar o viaţă compulsivă este o viaţă de sclav. Totul poate decurge bine în viaţă – afaceri, familie, relaţii –, dar încet-încet, pe măsură ce compulsiunile de tot felul preiau controlul, vei fi din ce în ce mai nefericit. în tine există ceva care nu vrea să fii sclav. Căutarea bogăţiei şi a stării de bine fizice îi conduce pe mulţi la acţiuni din ce în ce mai disperate. Dacă priveşti dincolo de aparenţele civilizaţiei, vei descoperi cele mai abominabile forme de abuz.

Nu ne cruţăm nici măcar copiii. Acestea sunt consecinţele nerespectării tuturor dimensiunilor umane şi limitării la îngusta sferă fizică.

în zilele noastre, în încercarea de a-şi fetişiza corpul, oamenii îndură suferinţe incomensurabile. Din punct de vedere material, nu există un context mai propice: din perspectiva asistenţei medicale, a asigurărilor, a automobilelor. Avem mai mult confort şi mai multe facilităţi decât orice altă generaţie. Dar oamenii suferă enorm. în societăţile bogate, unul din cinci oameni ia diferite tipuri de medicamente pentru a-şi menţine echilibrul mintal. Când trebuie să iei zilnic pastile doar ca să rămâi sănătos, nu putem vorbi despre bucurie. Oamenii sunt în pragul prăbuşirii pentru că şi-au concentrat viaţa în jurul unui mic aspect al său.

MORTALITATE SI PROFUNZIME

Doar când recunoşti că eşti muritor vei dori să ştii ce altceva mai există în viaţă. Atunci începe procesul spiritual.

Odată... doi bătrâni de optzeci şi ceva de ani s-au întâlnit. Unul l-a recunoscut pe celălalt şi a întrebat:

- Nu cumva ai luptat în Al Doilea Război Mondial?

- Ba da, a răspuns celălalt.

Primul l-a întrebat unde şi în ce batalion. Al doilea bărbat i-a spus.

- O, Doamne! Nu mă recunoşti? a exclamat primul bărbat. Am luptat în aceleaşi tranşee!

S-au înţeles de minune! Nu s-au mai oprit din discuţii. Fuseseră martori doar la vreo patruzeci de minute de lupte intense. Dar au vorbit despre flecare glonţ care lea trecut pe la ureche: *zing, zing.* Au discutat ore întregi despre cele patruzeci de minute.

După ce au epuizat tot ce aveau de spus despre acea perioadă, unul dintre ei a întrebat:

- Ce ai făcut după război?

- în ultimii şaizeci de ani? Oh, nu am fost decât un comis-voiajor.

Cele patruzeci de minute au devenit definitorii pentru viaţa lor, fiindcă au avut moartea în fata ochilor clipă de clipă. Lupta a făurit o legătură profundă între ei. Dincolo de asta, viaţa acelui om a putut fi rezumată într-o singură propoziţie: nu a fost decât un

comis-voiajor.

Când realizezi că eşti muritor, descoperi în tine o profunzime de nedescris. Dacă nu ai conştientizat deocamdată că natura ta este eternă, trebuie, cel puţin, să devii conştient de natura ta muritoare.

Moartea nu este sfârşitul vieţii.

Moartea este pur şi simplu finalitatea corpului. Dacă de-a lungul vieţii te-ai identificat foarte puternic cu fizicul, lupta ta cu moartea va fi foarte aprigă, fiindcă moartea marchează finalitatea corpului. Doar atunci când te confrunţi cu mortalitatea – cu potenţialul, dar inevitabilul sfârşit al formei tale fizice – dorinţa transcedentală devine autentică.

Mintea

Miracol sau harababură?

Odată... un bărbat a vrut să dobândească puteri supranaturale. A trecut de la un guru la altul, căutând disperat să înveţe. în cele din urmă, şi-a croit drum către un schit îndepărtat din pustietatea himalayană.

Gurul ashramului a intuit scopul căutării sale şi a încercat să îl descurajeze.

- Ce vei face cu aceste puteri? Şi ce dacă înveţi să mergi pe apă? După trei zile, o barcă va fi mai folositoare! Nu-ti irosi viaţa cu activităţi irelevante. în schimb, lasă-mă să te învăţ meditaţia.

Maestrul a avut numeroase tentative de descurajare, dar bărbatul a rămas de neclintit.

- Bine, dacă eşti atât de hotărât, fă o baie în râu mâine dimineaţă, la ora patru, şi vino la mine. Te voi iniţia în tainele supranaturalului, i-a spus gurul în cele din urmă.

Bărbatul a fost încântat. S-a scăldat înainte de răsărit într-un râu himalayan rece ca gheaţa, încât i s-a

învineţit jumătate din corp, şi s-a înfăţişat nerăbdător în fata maestrului.

- Vezi tu, este un lucru foarte simplu. Am o mantra secretă. Dacă o rosteşti de trei ori, vreme de patruzeci de zile, vei dobândi toate puterile supranaturale cu putinţă, i-a spus gurul.

Apoi i-a dezvăluit mantra:

Asatoma sadgamaya.

Din ignoranţă, condu-mă către adevăr.

- Trebuie să repeţi mantra sacră de trei ori pe zi în următoarele patruzeci de zile şi vei stăpâni întregul tărâm supranatural. Dar când o rosteşti, să nu te gândeşti cu niciun chip la maimuţe, i-a spus gurul.

Bărbatului nu i-a venit să creadă că totul e atât de simplu.

- Asta-i tot? a întrebat bucuros. Pot să plec acum?

- Insist chiar. Pleacă, te rog, şi întoarce-te peste patruzeci de zile, i-a spus gurul.

Bărbatul a plecat entuziasmat. „Prostul de guru mi-a dezvăluit toate secretele sale şi nu mi-a cerut nimic în schimb!”, s-a gândit el. „Nu mi-a zis decât să nu mă gândesc la maimuţe. De ce-aş face asta? Ce ridicol!”

A coborât muntele şi a ajuns pe malul fluviului Gange. A făcut o baie în râul sfânt şi s-a pregătit să îşi înceapă ritualul. Dar imediat ce a rostit cuvântul „asatoma” – pac, maimuţe!

De fiecare dată când se gândea la maimuţe, făcea o nouă baie în râu. A încercat să spună mantra în tot felul de poziţii yoghine. Imediat ce rostea prima silabă, gândul îi fugea la maimuţe. Hoarde de maimuţe. După o săptămână de practică intensă, nu a mai fost nevoie de mantra. Universul s-a umplut de maimuţe – un coşmar simian. Hărtuit de nenumăratele maimuţe, incapabil să mai facă ceva, bărbatul s-a întors la guru şi i-a spus:

- Nu vreau puterile tale supranaturale. Scapă-mă mai întâi de maimuţe!

Dacă îţi propui să nu cumva să te gândeşti la ceva, acesta va fi primul lucru care îţi va trece prin minte! Aceasta este natura minţii omeneşti.

În ultima vreme, activitatea creierului a făcut obiectul mai multor studii ştiinţifice.

Dacă analizăm modul de activare a neuronilor din creier, observăm o coeziune extraordinară a acestei activităţi. Această coeziune e cea care se traduce prin funcţionarea eficientă a corpului. Chiar în clipa de faţă, datorită dansului extrem de bine c oordonat şi de complex al neuronilor, în corp sunt efectuate un miliard de activităţi sofisticate.

Dar, pentru majoritatea oamenilor, mintea a devenit, din păcate, un circ.

De fapt, circul este o activitate bine coordonată, care arată haotic în mod deliberat. Chiar şi clovnii sunt gimnaşti. Deşi fac pe bufonii, sunt foarte talentaţi şi pricepuţi în ceea ce fac. Metafora clov-nului rezumă experienţa activităţii mintale a majorităţii oamenilor.

Cum a devenit mintea, dintr-o gimnastă uimitoare, un clovn? Cum s-a transformat dintr-o sursă de magie într-o harababură? De ce un instrument miraculos a devenit o maşinărie generatoare de suferinţă?

După cum am menţionat anterior, în esenţă, fiecare om caută plăcerea, atât interioară, cât şi exterioară. în privinţa exteriorului, există un milion de ingrediente şi nimeni nu le stăpâneşte complet. în privinţa situaţiei interioare însă, există un singur ingredient: *tu.* Poţi fi singurul arhitect şi creator al vieţii tale interioare. Dar nu ştii cum. Acesta este obstacolul. Dacă ai avea puterea, cu siguranţă nu ţi-ai provoca suferinţă. Un drept fundamental al omului este să *gândească* ce vrea. Atunci ce te împiedică să ai gânduri plăcute?

Problema este simplă: faptul că mintea ta nu primeşte instrucţiuni de la tine. Imaginează-ţi un om primitiv, venit din paleolitic, care loveşte cu pumnul tastatura unui computer. Ceea ce va apărea pe ecran va arăta ca tot felul de obscenităţi.

Sistemul yoga este o tehnologie care creează *o delimitare între tine şi mintea ta.* între tine şi ceea ce ai acumulat din perspectiva corpului şi minţii există un spaţiu. Conştientizarea acestui spaţiu este primul şi singurul tău pas către libertate. Conţinutul fiziologic şi psihologic acumulat este cel care determină tiparele ciclice din viaţa ta şi chiar dincolo de ea. Dacă conştientizezi permanent acest spaţiu dintre tine şi corp-minte, vei deschide o dimensiune a posibilităţilor nelimitate.

în această lume, există doar două forme de suferinţă: fizică şi psihică. Odată ce această distanţare devine un factor permanent al experienţei tale, vei ajunge la capătul suferinţei. Odată cu eliminarea fricii de suferinţă, vei putea lua viaţa în piept, explorând neînfricat tot ce are ea de oferit. Capacitatea de a folosi extrem de sofisticatul fenomen corp-minte poate atinge o dimensiune experienţială şi practică complet nouă dacă stai în afara lor. Sună paradoxal, dar este adevărat. Pe măsură ce experienţa spaţiului creşte, mintea nu mai este o harababură. Este o simfonie minunată, o posibilitate extraordinară, care te poate conduce la mari înălţimi.

Yoga este o călătorie către o realitate în care experimentezi natura absolută a existenţei, ca *unitate neîngrădită.* Această experienţă este posibilă doar dacă menţii spaţiul între

tine şi corp-minte. Este important să reţii că această unitate neîngrădită este o experienţă, nu o idee, o filozofie sau un concept. Dacă promovezi teoria intelectuală a unităţii universului, acest lucru te poate face popular la o cină sau îţi poate aduce aplauze la un seminar. Poate vei primi chiar premiul Nobel. Dar nu slujeşte niciun alt scop. Pe de altă parte, *experienţa* unităţii neîngrădite te poate conduce într-o dimensiune complet diferită: o dimensiune a iubirii şi a beatitudinii, o dimensiune situată mult dincolo de dimensiunea cerebrală.

De fapt, din punct de vedere intelectual, poate fi dăunător pentru un individ să vadă totul ca unul. Adesea, până când se confruntă cu lecţiile vieţii, oamenii susţin tot felul de teorii filozofice fanteziste despre uniunea cu cosmosul, despre iubirea pentru întreaga lume. Când vine vorba despre bani, graniţa dintre sine şi ceilalţi este foarte clară. în r r astfel de momente, nu se pune problema că tu şi eu suntem unul!

r Odată... Shankaran Pillai a mers la o clasă de Vedanta. Vedanta este şcoala indiană de

F metafizică care vorbeşte despre non-dualitatea sinelui şi a divinului. Profesorul, un filozof foarte învăţat, era în plin avânt:

- Tu nu eşti doar cutare sau cutare; eşti peste tot. Nu există nimic „al tău”

şi „al meu”; eşti totul, totul este al tău. în esenţă, totul este unul. Realitatea nu este ceea ce vezi, auzi, miroşi şi guşti; totul este *maya,* totul este iluzie.

Retorica Vedanta irefutabilă a rezonat cu mintea lui Shankaran Pillai. S-a dus acasă şi s-a gândit toată noaptea la ea. Dimineaţa, s-a trezit înflăcărat. De obicei îi plăcea să doarmă, dar Vedanta l-a făcut să sară din pat. Primele lui gânduri au fost: „Nu există nimic care să nu fie al meu. Totul este al meu; totul sunt eu. Tot ce există pe lume sunt eu şi totul este maya.”

Ştii, indiferent de filozofie, la intervale regulate, oamenilor li se face foame. Shankaran Pillai a mers aşadar la

restaurantul său preferat, a comandat un mic-dejun copios şi l-a devorat, spunându-şi: „Mâncarea sunt eu; cel care mă serveşte la masă sunt tot eu; cel care mănâncă sunt tot eu.” Vedanta!

Şi-a terminat micul-dejun. Aflat într-o stare atât de înaltă de Vedanta, o problemă banală, cum ar fi achitarea notei de plată, nu i-a mai trecut prin minte. S-a ridicat şi a dat să plece. Dacă totul este al tău, cum să existe o notă de plată?

Când a trecut pe lângă casa de marcat, a văzut că, întâmplător, proprietarul era cu spatele, ocupat cu altceva. Shankaran Pillai a zărit pe

tejghea un teanc de bani. Imediat, Vedanta i-a spus: „Totul este al tău; nu există diferenţă între cutare şi cutare lucru.” Aşa că, pentru că avea buzunarele cam goale, a băgat mâna în cutie, a luat nişte bani, i-a pus în buzunar şi a ieşit din restaurant. Nu a făcut-o
ca să jefuiască pe cineva; doar ca să practice Vedanta.

Imediat, câţiva oameni din restaurant au alergat după el şi l-au prins. Shankaran Pillai a spus:

- Pe cine încercaţi să prindeţi? Cel care prinde şi cel prins sunt unul; cel prins sunteţi voi; cei care prindeţi sunteţi voi. Dacă nu există voi şi eu, pe cine să plătesc?

Proprietarul a rămas uluit! Un singur lucru era clar pentru el:

- Banii mei sunt în buzunarul tău.

Dar iată că Shankaran Pillai i-a spus:

- Cel care m-a prins sunt eu, cel prins sunt tot eu.

Proprietarul nu a ştiut cum să se comporte cu un asemenea client. Exasperat, l-a dus pe Shankaran Pillai în faţa judecătorului.

Acolo, Shankaran Pillai şi-a continuat Vedanta. Judecătorul a încercat în diferite moduri să îl facă să înţeleagă că furase, dar zadarnic. în cele din urmă judecătorul a renunţat şi a spus:

- Bine, zece lovituri de bici pe

spate.

Prima lovitură... Shankaran Pillai a ţipat.

- Nu-ţi face griji. Maya este peste tot. Nu există durere sau plăcere. Totul este maya.

A doua lovitură... Shankaran Pillai a strigat:

- Destul!

- Cel care te biciuieşte eşti tu, cel biciuit eşti tot tu.

A treia lovitură... Shankaran Pillai a urlat:

- încetaţi! încetaţi!

- Nu există început şi sfârşit. Totul este maya.

A continuat aşa pe parcursul celor zece lovituri. Dar înainte de ultima, Shankaran Pillai s-a lecuit de Vedanta.

O concepţie intelectuală nesusţinută de cunoştinţe experienţiale poate crea jocuri mintale şi stări înşelătoare. în schimb, dacă devine o realitate experienţială, unitatea nu va produce o acţiune imatură. Va produce o experienţă de viaţă extraordinară, care te va transforma pentru totdeauna.

Universalitatea nu este o idee; e un adevăr existenţial. Dar individualitatea este o idee.

Yoga este pur şi simplu *chitta vritti nirodha.* Cu alte cuvinte, dacă activitatea minţii tale încetează, dar eşti încă alert, înseamnă că eşti în yoga.

Dar nu încerca să opreşti forţat activitatea mintală, fiindcă vei

înnebuni. în cazul minţii, toate cele trei pedale sunt pedale de acceleraţie; nu există frână sau ambreiaj. Ai observat acest lucru? Indiferent de pedala pe care o apeşi, mintea nu face decât să accelereze. Dar dacă nu îi acorzi atenţie, gândurile se atenuează încet, lăsându-te într- o tăcere bogată şi vibrantă.

Sadhana

Aminteşte-ţi cel puţin o dată pe oră că tot ceea ce porţi – geantă, bani, relaţii, greutatea din inima şi corpul tău – sunt lucruri pe care le-ai acumulat în timp. Dacă devii din ce în ce mai conştient de această realitate f
fundamentală, în timp ce în interiorul tău procesul d e dezidentificare creşte – în echilibru cu sentimentul profund de implicare în tot ceea ce te înconjoară vei trece de la suferinţa şi nebunia mintii umane către o stare I
de mediţaţie.

Gândind până îţi ratezi viaţa

Generezi gânduri doar pentru că exişti. Dar procesul tău de gândire a devenit atât de compulsiv, încât atenţia ţi s-a mutat de la existenţial la psihologic. Acest proces a căpătat proporţii atât de mari, încât ai început să crezi că exişti pentru că gândeşti! De fapt, filozofia occidentală este

întemeiată pe celebra axiomă a filozofului francez René Descartes, din secolul al XVII-lea: „Gândesc, deci exist.”

Este timpul să reformulăm un fapt fundamental: *exişti, deci* poate că *gândeşti.* Acest lucru nu are legătură cu vreo filozofie orientală sau occidentală. Este o simplă realitate existenţială.

Poţi „fi” şi totuşi poţi alege să gândeşti sau să nu gândeşti. Cele mai frumoase momente din viaţa ta – momentele de beatitudine, bucurie, extaz sau pace totală – au fost momente în care nu te-ai gândit la absolut nimic. Tu doar erai. Existenta *există* chiar şi fără gândurile tale.

Ce sunt de fapt gândurile? Simple informaţii pe care le-ai adunat şi reciclat. Eşti capabil oare să te gândeşti la altceva decât la ceea ce ai acumulat în minte? Mintea umană nu face decât să recicleze informaţii vechi.

Asa că te întreb: Vrei să fii o fiinţă vie sau o fiinţă gânditoare? în prezent, în 90% din timp te gândeşti doar la viaţă, nu o trăieşti. Ai venit pe lume ca să trăieşti viaţa sau ca să te gândeşti la ea? Procesul tău mintal este un eveniment neînsemnat prin comparaţie cu procesul vieţii, dar, în prezent, a devenit mult mai important. Este

timpul ca omenirea să acorde din nou importanţă procesului vieţii. Este imperativ. Vieţile noastre depind de asta.

Odată... (Aceasta este aproape sigur o poveste apocrifă, dar nu contează; are un aer autentic.) Aristotel, părintele logicii moderne, uriaşul intelectual al Greciei antice, se plimba pe plajă. Era un apus s uperb, dar el nu avea timp pentru asemenea lucruri mărunte. Se gândea serios la o mare problemă a existenţei. Pentru mintea intelectuală, existenţa este întotdeauna o problemă, iar Aristotel voia să o rezolve. Pierdut în gânduri solemne, se plimba încolo şi încoace pe plajă.

Pe plajă mai era cineva, un bărbat care făcea ceva cu foarte mare dăruire – atât de multă dăruire, încât, la un moment dat, inclusiv Aristotel l-a remarcat. Cei care sunt cufundaţi în propriile realităţi psihologice ignoră de obicei viaţa din jur. Au rareori ochi pentru altceva: o floare, un apus, un copil sau
o fată zâmbitoare. Şi dacă cineva nu zâmbeşte, nu sunt tentaţi nicio clipă să îi aducă zâmbetul pe buze; sarcinile atât de mici şi grijile atât de minore nu îi interesează! Sunt prea ocupaţi să rezolve marile enigme ale existenţei.

Dar intensitatea acelui om nu l-a lăsat indiferent nici măcar pe Aristotel. La o observare atentă, a

remarcat că omul se apropia şi se îndepărta întruna de ocean, cu foarte mare hotărâre. Aristotel a luat o pauză de la gândurile sale şi l-a întrebat:

- Ce faci mai exact?

- Te rog, nu mă deranja, fac ceva foarte important, i-a spus bărbatul şi şi-a văzut de treabă extrem de încordat.

I-a stârnit curiozitatea lui Aristotel, care l- a întrebat din nou:

- Dar ce faci?

- Nu mă deranja. Este ceva foarte important, a spus bărbatul.

- Ce *este* atât de important?

Bărbatul i-a arătat o mică groapă săpată în nisip şi i-a spus:

- Golesc oceanul în această gaură.

în mână avea o lingură.

Aristotel s-a uitat la ea şi a izbucnit în râs.

Aristotel era genul de om care putea sta un an întreg fără să schiţeze nici măcar un zâmbet. Ca să râzi, ai nevoie de inimă. Intelectul nu poate râde; poate doar diseca lucrurile.

Dar chiar şi Aristotel a râs şi a spus:

- Ce ridicol! Cred că eşti nebun. Ştii cât de

vast e oceanul? Cum să îl goleşti în această găurică? Şi încă cu o lingură? Poate d acă ai fi încercat cu o găleată să fi avut o şansă! Te rog, las-o baltă. E nebunie curată.

Bărbatul s-a uitat la Aristotel, a aruncat lingura şi a spus:

- Mi-am terminat treaba.

- Ce vrei să spui? Să lăsăm oceanul deoparte; nici măcar gaura n-ai umplut-o. Cum să-ti fi terminat treaba?

Bărbatul s-a ridicat şi a spus:

- încerc să golesc oceanul şi să umplu această gaură cu o lingură. Mi-ai spus că este nebunie curată. Dar *tu* ce încerci să faci? Ştii cât de vastă este existenta? Poate conţine un miliard de oceane ca acesta, iar tu încerci să îl cuprinzi în gaura mică a capului tău – şi cu ce? Cu linguri numite gânduri! Te rog, las-o baltă. E complet ridicol.

Bărbatul era Heraclit, un alt filozof grec, într-o clipită, el i-a arătat lui Aristotel ce existenţă mutilată ducea, fiindcă încerca să îşi extindă logica asupra fiecărui aspect al vieţii.

Nu vei reuşi niciodată să cunoşti dimensiunile experienţiale ale vieţii apelând la procesul neînsemnat al gândirii. Procesul de gândire este depăşit chiar dacă ai creierul lui Einstein, fiindcă gândirea nu poate cuprinde viaţa. Gândirea nu poate fi decât logică, funcţionând între două polarităţi. Dacă vrei să cunoşti vastitatea vieţii, ai nevoie de ceva mai mult decât intelectul.

Aceasta este alegerea fundamentală pe care o ai de făcut: fie înveţi să trăieşti cu creaţia, fie îţi fabrici în minte propria

creaţie.

Ce alegi?

Planeta se învârte la timp: nu este un eveniment neînsemnat. Toate galaxiile se descurcă foarte bine; întregului cosmos îi merge de minune. Dar prin minte îţi trece un gând nesuferit şi ai o zi proastă! Problema este că trăieşti într-un spaţiu psihologic care nu are nicio legătură cu realitatea. Şi eşti nesigur, pentru că se poate destrăma în orice moment.

Dacă te priveşti din perspectiva vastităţii şi măreţiei spaţiului cosmic, eşti mai puţin decât un fir de praf. Cu toate acestea, crezi că gândirea *ta* – care este mai puţin decât un fir de praf din tine – ar trebui să determine natura existenţei! Ţi-ai pierdut perspectiva asupra vieţii: aceasta este problema fundamentală.

Ai auzit de „Buddha”. Numele lui era Siddhartha Gautama şi a *devenit* un Buddha.

Dar Gautama nu a fost singurul Buddha. Un om care a reuşit să transcendă intelectul, dimensiunile discriminatorii şi logice ale vieţii este un Buddha. Oamenii au inventat milioane de moduri de a suferi. Pentru toate, unitatea de producţie există exclusiv în minte. Odată ce nu te mai identifici cu mintea ta, eşti liber să experimentezi viaţa dincolo de limitări. A fi un Buddha înseamnă a deveni martorul propriului intelect.

Aşa cum am spus anterior, esenţa yoga este doar asta: să ajungi în acel moment în care există o delimitare clară între tine şi mintea ta. Odată ce se întâmplă acest lucru, vei începe o viaţă de o claritate, percepţie şi libertate sporite. Vei asista la naşterea libertăţii.

LIMITELE LOGICII

Fără gândire logică, nu poţi supravieţui pe această planetă. Dar, în acelaşi timp, prea multă logică înseamnă sinucidere. Să presupunem că te trezeşti mâine dimineaţă şi începi să gândeşti 100% logic. Nu te gândi la răsăritul soarelui, la păsările de pe cer, la chipul copilului tău, la florile care înfloresc în grădina ta. Gândeşte exclusiv logic. Acum, trebuie să te ridici, să mergi la toaletă, să te speli pe dinţi, să mănânci, să lucrezi, să mănânci, să lucrezi, să mănânci, să dormi. Mâine dimineaţă, acelaşi lucru. în următorii treizeci, patruzeci sau cincizeci de ani, trebuie să faci acelaşi lucru. Dacă gândeşti 100% logic, nu există niciun motiv să fii în viaţă!

într-o zi, în New York, un bărbat mergea spre casă, venind cu întârziere de la serviciu. Deodată, i-a venit o idee romantică. A intrat

în florărie, a cumpărat un buchet uriaş de trandafiri roşii, s-a dus acasă şi a bătut la usă. I-a deschis soţia lui.

S-a uitat la el şi a început să ţipe.

- A fost o zi cumplită. S-a stricat robinetul, pivniţa s-a umplut de apă, copiii s-au bătut cu mâncare, iar eu a trebuit să curăţ toată casa.

Câinelui i s-a făcut rău, mama s-a îmbolnăvit şi mai ai tupeul să vii acasă *beatl*

Aşadar, dacă gândeşti 100% logic, viaţa este complet imposibilă! Momentele de logică extremă sunt momente de sinucidere. Viata ta va fi frumoasă doar dacă vei sti când trebuie să foloseşti logica şi când să o laşi deoparte.

Sadhana

încearcă următoarea practică simplă. Fixează-ti robinetul în aşa fel încât să cadă doar între f cinci şi zece picături pe minut. încearcă să observi fiecare picătură – cum se formează, cum cade, cum se împrăştie în chiuvetă. Fă acest lucru timp de cincisprezece, douăzeci de minute pe zi. Vei

conştientiza treptat multe lucruri din jurul şi din interiorul tău, lucruri de care nu eşti pe deplin conştient în acest moment. Acest exerciţiu simplu poate declanşa un proces de sensibilizare şi claritate şi poate realiza mult mai multe decât îţi imaginezi. Prin acest proces simplu, vei explora o ramură a yoga denumită *dharana,* care înseamnă „ceea ce curge". Nu ne referim la apă. Este vorba despre atenţia, respectiv conştiinţa ta. Scopul este să îti faci atentia să curgă şi să te conectezi cu obiectul ei – în cazul nostru, apa. Nu este un exerciţiu de observaţie sau de apreciere. Este un exerciţiu de atentie – de transformare în flux a unui lucru sporadic şi intermitent. (La scară universală, tu şi apa sunteţi deja unul. Individualitatea ta este doar ideea ta.)

Aspectul murdar al identităţii

Intelectul este ca un bisturiu. Funcţia sa este să incizeze realitatea şi să îţi permită să deosebeşti un lucru de altul. Pentru ca un cuţit să taie cu uşurinţă, este important ca materia tăiată să nu se lipească de el. Un cuţit lipicios este, evident, un instrument ineficient.

Să presupunem că foloseşti un cuţit ca să tai astăzi o prăjitură; mâine tai

carne; poimâine, fructe. Dacă toate reziduurile se lipesc de el, cuţitul se transformă cu timpul într-un instrument inutil. Ai experimentat poate următoarea situaţie: dacă tai mango sau mere după ce ai tăiat o ceapă, totul are gust de ceapă! Un asemenea cuţit devine mai degrabă un impediment decât un ajutor. Cu alte cuvinte, odată ce se identifică cu un lucru, intelectul tău se ataşează de identificări şi distorsionează complet experienţa lumii.

Odată... în copilăria sa, Akbar, marele împărat, a fost separat din motive politice de mama sa. O altă femeie, care era şi ea mamă, a fost adusă să îl alăpteze. L-a alăptat pe Akbar şi, mai târziu, a fost răsplătită pentru serviciile ei. Băiatul ei, care era încă mic, puţin mai în vârstă decât Akbar, a primit în stăpânire câteva sate şi a devenit un mic conducător. Mulţi ani mai târziu, Akbar a fost încoronat împărat. Dar acel băiat, lipsit de inteligenţa şi capacitatea de care are nevoie un conducător, şi-a risipit toate resursele, a pierdut tot ce i s-a dat şi a sărăcit.

într-o zi, pe când avea vreo treizeci şi doi de ani, i-a venit o idee măreaţă. „De vreme ce am băut lapte de la aceeaşi mamă, eu şi împăratul suntem fraţi. Şi, întrucât eu m-am născut primul, sunt fratele mai mare!” s-a gândit el.

Ideea i s-a întipărit adânc în minte şi s-a dus la Akbar ca să îi spună aceeaşi poveste.

- Vezi tu, noi doi suntem fraţi, iar eu sunt fratele mai mare. Dar uite în ce hal am ajuns: eu sunt sărac, tu eşti împărat! Cum poţi să mă laşi aşa?

Akbar a fost profund emoţionat. L-a primit cu braţele deschise, l-a găzduit în palat şi l-a tratat ca pe un rege. Bărbatul nu era obişnuit cu manierele de la curte şi a comis multe gafe prosteşti. Dar generosul Akbar nu a încetat să îşi spună: „Este fratele meu mai mare. Am băut lapte de la aceeaşi mamă.” L-a prezentat tuturor drept fratele lui mai mare.

Lucrurile au continuat aşa pentru o vreme. La un moment dat, bărbatul a trebuit să se întoarcă în satul său pentru nişte treburi. Akbar i-a spus:

- Frate, ai pierdut satele pe care le-ai primit. îţi voi da în stăpânire cinci sate noi: un mic regat numai al tău.

- Am observat că ai avut atâta succes pentru că ai fost înconjurat de mulţi oameni inteligenţi. Eu nu am pe nimeni care să mă sfătuiască şi de aceea sunt pierdut. Dacă aş fi avut sfetnici şi miniştri buni, aş fi construit şi eu un mare imperiu. Mai presus de toate, tu îl ai pe Birbal! Ce inteligent este. Dacă aş avea pe cineva ca el, aş fi şi eu un mare împărat, ia spus bărbatul.

- Dacă vrei, poţi să-l iei pe Birbal cu

tine, ia spus mărinimosul Akbar.

L-a chemat pe Birbal şi i-a poruncit:

- Mergi cu fratele meu mai mare.

- înălţimea Ta, fratele dumitale merită pe cineva mai bun decât mine. Ce zici de fratele meu mai mare? Ai putea să îl trimiţi pe el în schimb.

Akbar a fost fermecat de idee, pentru că nu voia să îl piardă pe Birbal. A spus încântat:

- Cheamă-l de îndată.

A doua zi, bărbatul urma să plece în noul său regat, iar la curte a fost organizată o mare petrecere de rămas-bun. Atmosfera era încărcată de emoţie, fiindcă toată lumea aştepta ca Birbal să vină cu fratele lui mai mare.

în cele din urmă, Birbal a sosit trăgând după el un taur.

- Ce-i cu *ăsta?* a întrebat Akbar.

- E fratele meu mai mare, a zis Birbal.

- Vrei să ne faci de ocară pe mine şi pe fratele tău? a întrebat furios Akbar.

- Nu, stăpâne, a spus Birbal. Chiar *este* fratele meu mai mare. Amândoi am băut lapte de la aceeaşi mamă.

Odată ce intelectul tău – sau *buddhi,* cum se numeşte în terminologia yoghină –, se identifică cu un lucru, vei funcţiona în sfera acelei identităţi. Indiferent cu ce te identifici, toate gândurile şi emoţiile tale izvorăsc din această identitate. De exemplu, dacă în clipa de faţă te identifici ca bărbat, toate gândurile şi

emoţiile tale izvorăsc din această identificare. Dacă te identifici cu naţionalitatea sau religia ta, emoţiile izvorăsc din aceste identificări. Oricare ar fi gândurile şi emoţiile tale, aceste identificări sunt, într-o anumită măsură, prejudecăţi. De fapt, chiar mintea ta este un tip de prejudecată. De ce? Pentru că funcţionează pe baza unor informaţii limitate şi este condusă de un intelect esentialmente discriminatoriu.

Aşadar, mintea ta, care ar fi trebuit să fie o scară către divin, se complace într-o mediocritate nesfârşită şi, în unele ocazii, devine o scară directă către iad.

Identitatea în jurul căreia funcţionează intelectul se numeşte *ahankara.* Continuând comparaţia cu cuţitul, putem spune că identitatea este mâna care foloseşte cutitul. Sau, cu alte cuvinte, intelectul tău este gestionat şi determinat de identitatea ta. Un cuţit trebuie să aibă un tăiş ascuţit, dar şi o mână fermă care să îl folosească. Dacă mâna nu este fermă, rişti să te tai într-un milion de moduri. Majoritatea suferinţelor pe care le îndură oamenii nu se datorează situaţiilor externe. Pricinile exterioare sunt minime; majoritatea sunt autoinduse!

Odată ce te identifici cu ceva ce nu eşti, mintea devine un tren rapid, imposibil de oprit. Dacă mintea prinde

viteză maximă, frânele vor fi imposibil de folosit. Dar dacă reuşeşti să te detaşezi de tot ceea ce nu eşti – dacă te dezidentifici, ca să spun aşa –, vei vedea că mintea se goleşte şi devine o coală albă de hârtie. Vei putea să o foloseşti când vrei; alteori, va rămâne pur şi simplu goală, ferită complet de harababura psihologică. Asa trebuie să fie. Doar că acum te identifici cu foarte multe etichete şi, în acelaşi timp, încerci să îţi opreşti mintea: numai că acest lucru nu funcţionează.

Indiferent ce credem că suntem, în confruntarea cu moartea, toate identificările se destramă. Dacă ar învăţa să renunţe la ele în mod voluntar, oamenii ar duce o viaţă beatifică. Dacă nu îţi îngreunezi intelectul identificându-te cu ceva – corp, gen, familie, calificări, societate, rasă, castă, crez, comunitate, naţiune şi chiar specie –, vei călători în chip firesc către natura ta absolută. Dacă nu, moartea va demola oricum totul. Să nu ai nicio îndoială în privinţa asta!

încercarea de a-ţi folosi inteligenţa pentru atinge natura absolută se numeşte gnana yoga, sau yoga cunoaşterii. Yoghinii gnana nu îşi permit să se identifice cu nimic. Dacă ar face-o, ar fi sfârşitul călătoriei lor. Din păcate însă, cel puţin în India, adepţii gnana yoga nutresc mai multe credinţe. „Eu sunt Sufletul Universal,

Absolutul, Fiinţa Supremă” – le ştiu pe toate, de la aranjamentul cosmosului la forma şi dimensiunea sufletului! Au citit
despre ele într-o carte. Aceasta *nu* este gnana yoga. Orice informaţie pe care o ai despre ceea ce nu este o experienţă a ta de viaţă este irelevantă. Chiar dacă este o irelevantă

sfântă, nu te poate elibera, ci doar încurca!

într-o zi, un taur păştea pe câmp. A intrat în adâncul pădurii şi, după câteva săptămâni în care a păscut iarbă grasă, s-a făcut gras şi frumos. Un leu trecut de prima tinereţe, care vâna cu mare greutate, a văzut taurul gras şi frumos, s-a năpustit asupra lui, l-a ucis şi l-a mâncat. Şi-a umplut stomacul. Apoi, cu mare satisfacţie, a răcnit. Tocmai atunci, pe acolo treceau nişte vânători. Aceştia au auzit
răcnetul, au luat urma leului şi l-au împuşcat mortal.

Morala poveştii: când eşti plin de rahat, fă bine şi nu deschide gura. -

Foarte puţini oameni au intelectul necesar pentru a respecta complet gnana yoga. Majoritatea au nevoie de enorm de multă pregătire. Există un întreg proces yoghin pentru a-ţi face intelectul atât de ascuţit încât să nu se lipească de nimic. Dar necesită o mare investiţie de timp, fiindcă mintea este

un muşteriu complicat; poate crea un milion de iluzii. Gnana yoga poate face parte din demersul tău spiritual; însă doar câţiva aleşi pot păşi exclusiv pe această cale.

Sadhana

Stai singur o oră. Fără cărţi, fără televizor, fără telefon, fără comunicare, fără nimic. Observă pur şi simplu ce gânduri îţi domină mintea pe parcursul acestei ore: mâncarea, sexul, maşina, mobila, bijuteriile sau orice altceva. Dacă remarci că te gândeşti periodic la oameni sau la lucruri înseamnă că, în esenţă, te identifici cu trupul tău. Dacă gândurile tale se îndreaptă spre ceea ce ai vrea să faci în lume, te identifici, în esenţă, cu mintea ta. Restul reprezintă doar un set complex de ramificaţii ale acestor două aspecte. Metoda nu este o judecată de valoare. Este un simplu mod de a sti în ce stadiu al vieţii te afli. Cât de repede vrei să evoluezi depinde de alegerile tale.

Cufundă-ti intelectul în conştientizare

în sistemul yoghin de clasificare, mintea are şaisprezece dimensiuni. Cele şaisprezece dimensiuni se împart

în patru categorii. Există dimensiunea *discernământului,* sau dimensiunea discriminatorie a minţii, adică intelectul *(buddhiy,* dimensiunea *cumulativă* a minţii, adică memoria *(manas),* cea care adună informaţii; şi aşa-numita *conştientizare (chitta),* care transcende atât intelectul, cât şi memoria. A patra dimensiune este *ahankara,* despre care am discutat mai devreme: aspectul minţii din care îţi extragi simţul identităţii.

Prima dimensiune – intelectul, buddhi – este crucială pentru supravieţuire. Deosebeşti un om de un copac doar pentru că intelectul tău este funcţional. Ştii că trebuie să ieşi pe uşă, nu prin perete, doar pentru că intelectul tău este funcţional. Fără dimensiunea discernământului, nu ai şti cum să supravieţuieşti pe pământ. La niveluri mai complexe şi mai sofisticate, intelectul a avut o contribuţie inestimabilă la cultura şi civilizaţia umană.

Totuşi, problema epocii noastre este că intelectul a căpătat un rol disproporţionat de mare. Educaţia modernă a încurajat dezvoltarea complet asimetrică a acestui aspect al minţii. Esenţa intelectului este să dividă. Aşa că omenirea a pornit într-o aventură de diviziune, discriminare şi disecare. Am scindat totul. Până şi invizibilul

atom a fost scindat.

Odată ce se dezlănţuie, intelectul scindează tot ce îi iese în cale; nu îţi îngăduie *să fii* pe deplin prezent cu nimic. Deşi este un instrument minunat pentru supravieţuire, el este, totodată, o barieră îngrozitoare între tine şi experienţa unităţii vieţii.

Cum abordăm această problemă?

Yoga ne deschide o cale. în vremurile noastre, nu este doar o strategie utilă; este poate *singura* şansă de a inversa o călătorie care, din câte se pare, ne poartă cu capul înainte spre autodistrugere.

Intelectul devine o barieră pentru că îl ţii constant cufundat în partea cumulativă a minţii – memoria, manas. Analizează şi singur. Vei observa că *fiecare* gând care îţi apare în minte îşi are rădăcinile în informaţiile pe care le-ai acumulat deja. Informaţiile pot fi colectate conştient sau inconştient. în orice caz, asta înseamnă în esenţă că intelectul tău este continuu cufundat în trecut. într-o astfel de stare, nu este posibil nimic nou. Intelectul îşi pierde astfel forţa şi devine o capcană.

Simplu spus, partea cumulativă a minţii este coşul de gunoi al societăţii. Este pur şi simplu o adunătură de impresii din exterior. Fiecare om cu care te întâlneşti îţi bagă ceva în cap şi apoi trece mai departe: părinţi, profesori, prieteni, duşmani, preoţi,

prezentatori de ştiri TV, toată lumea. Nu poţi alege de la cine să primeşti şi de la cine să nu primeşti. Adesea, în momentul în care spui „Nu-mi place omul ăsta”, ajungi să primeşti mult mai multe de la el decât de la altcineva! Ai capacitatea de a procesa informaţiile primite, dar nimic mai mult. Măreţul intelect a fost redus la capacitatea de a recicla gunoiul pe care l-ai adunat.

Blitzkriegul informaţional la care eşti expus zilnic pătrunde în mintea ta prin cele cinci organe senzoriale. După cum am discutat anterior, organele senzoriale percep totul exclusiv prin comparaţie. Unde există comparaţie, există şi dualitate. Să presupunem că îţi arăt mâna mea. Vezi doar o latură a ei. Dacă ţi-aş arăta cealaltă 1 atură, nu ai mai percepe-o pe prima. Percepţia umană prin intermediul organelor senzoriale este întotdeauna fragmentară. Ea poate crea iluzia integralităţii, dar nu poate cuprinde niciodată întregul.

Dacă îţi tii intelectul cufundat în această dimensiune limitată, fragmentată, cumulativă a minţii tale, vei trage concluzii complet distorsionate despre viaţă. Cu cât oamenii sunt mai absorbiţi de gândurile lor, cu atât bucuria dispare. Este regretabil. Dar vreau să fiu clar: gândirea propriu-zisă nu este o problemă. Oamenii care

gândesc limpede ar trebui să se bucure. Din păcate, pentru mulţi, cu cât gândesc mai mult, cu atât le scade capacitatea de a zâmbi! Problema este că discernământul lor devine robul limitărilor percepţiei lor senzoriale.

Dar, pe de altă parte, intelectul poate fi ascuţit dacă îi permiţi să se cufunde în celălalt aspect al minţii tale: conştientizarea, chitta. Dacă vrei să atingi natura ta absolută prin intermediul minţii, intelectul tău trebuie să devină *cu adevărat* discriminatoriu, în sens absolut. Acest lucru nu înseamnă să împărţi totul în bine şi rău, în corect şi greşit, în sus şi jos, în rai şi iad, în sacru şi profan. Nu înseamnă decât să înveţi *să deosebeşti realul de iluzoriu, ceea ce este cu adevărat existenţial de ceea ce este adevărat din punct de vedere psihologic.*

Dacă îti cufunzi intelectul în conştientizare, dimensiunea discernământului minţii tale se poate transforma într-un miraculos instrument de eliberare. Poate deveni extrem de ascuţit, poate tăia şi separa ceea ce este adevărat de ceea ce este neadevărat şi te poate conduce într-o dimensiune diferită a vieţii.

învaţă să îţi pui intelectul în teaca conştientizării tale, nu în sacul memoriei şi identificării. Odată ce vei face asta, acest instrument extraordinar îşi poate croi fără efort

drum spre absolut.

Sadhana

Când mergi conştient pe sârmă, nu ai încotro, trebuie să fii conştient. Dacă intelectul tău alege constant între bine şi rău, a ajuns să fie un intelect plin de prejudecăţi. Fiind ocupat să împartă lumea în bine şi rău, vei cădea cu siguranţă de pe sârmă. Nu te apuca să mergi efectiv pe sârmă. încearcă pur şi simplu să creşti precizia mişcărilor corpului fizic. (Dacă foloseşti o practică de hatha yoga, acest lucru ar trebui să se întâmple de la sine.) De exemplu, dacă vezi o linie dreaptă pe podea, încearcă să mergi perfect drept pe ea, fără să te grăbeşti. Scopul nu este să fii conştient de sine, ci să devii precis sau exact. încearcă acest exerciţiu corporal şi vezi ce se întâmplă. Fă cu precizie fiecare mişcare, fiecare gest. Este o metodă de a-ti cufunda intelectul în

I conştientizare.

*

Conştientizarea este trăire

f

Până la urmă, ce înţelegem prin cuvântul „conştientizare”? Ce înseamnă? Şi cum o putem accesa?

în primul şi în primul rând, să facem o distincţie importantă: conştientizarea nu este totuna cu

vigilenţa mintală. Vigilenţa mintală nu face decât să îti îmbunătăţească capacitatea de supravieţuire în lume. Este o vigilenţă de câine: utilă pentru autoconservare, dar nu şi pentru autoexpansiune. Conştientizarea nu este ceea ce *faci.* Conştientizarea este ceea ce eşti. Conştientizarea este trăire.

Conştientizarea, sau chitta, este dimensiunea minţii pe care societăţile moderne au ignorat-o total, pe propria lor răspundere. Este inteligenţa nepângărită cu nimic de memorie. Este cea mai profundă dimensiune a minţii, care te conectează cu ce este însăsi baza creaţiei. Când eşti în contact cu această dimensiune, eşti într-o stare de conştientizare sporită, care îţi permite să fii pe deplin conştient şi, în acelaşi timp, euforic – fără vreun stimul extern! Dacă înveţi să accesezi chitta, să fii într-o stare de beatitudine devine complet natural.

Somnul, veghea, moartea – toate sunt pur şi simplu niveluri diferite de conştientizare. Să presupunem că moţăiai şi cineva te-a trezit scuturându-te. *Bum!* întreaga lume a revenit într-o clipă! Nu este puţin lucru. Ai recreat instantaneu întreaga existenţă. Lumea, care a fost ştearsă din experienţa ta, a reapărut. Nu în şapte zile, *ci într-o clipă.*

Cum ştii dacă lumea există sau nu?

Exclusiv prin experienţa ta. Nu există alte dovezi. Deci conştientizarea este ce poate să creeze sau să şteargă această existenţă. Iată magia conştientizării.

Îţi poţi ridica conştientizarea la niveluri diferite. Pe măsură ce o ridici tot mai mult, în experienţa ta se vor deschide dimensiuni ale existenţei complet inedite. Lumi pe care nimeni nu şi le-a imaginat, nici măcar în cele mai îndrăzneţe vise, vor deveni o realitate vie pentru tine.

Când dormi, lumea nu există, pentru că, în mare parte, nu eşti conştient. Dar nici măcar în somn nu eşti complet inconştient. Diferenţa dintre un om adormit şi un mort este o diferenţă de conştientizare. Aceeaşi diferenţă există şi între un om treaz şi un om trezit sau iluminat. Oamenii iluminaţi dorm, dar au atins un grad de conştientizare atât de înalt, încât o parte din ei nu doarme. Organele senzoriale se închid, corpul se odihneşte, dar, în rest, totul este activ. Acest lucru se datorează ridicării conştientizării la un nivel complet diferit.

Conştientizarea este un proces de incluziune, o modalitate de a îmbrăţişa întreaga existenţă. Nu este ceva ce poţi *face,* dar poţi pregăti condiţiile potrivite pentru ca procesul să aibă

loc. Nu încerca *să fii* conştient. Nu funcţionează aşa. Dacă îti aliniezi corespunzător corpul, gândurile, emoţiile şi energiile, conştientizarea va înflori. Vei deveni mult mai viu decât eşti acum.

Când iei contact conştient cu conştientizarea ta, accesezi cea mai subtilă dimensiune a fizicalităţii, *akash.* După cum am spus anterior, universul este un joc alcătuit din cinci elemente: apă, foc, pământ, aer şi eter. Creaţia le pune pur şi simplu în mişcare. în terminologia yoghină, „akash" este eterul şi fiecare om este înconjurat, într-o anumită măsură, de acest al cincilea element, în timp ce celelalte elemente se află în interiorul corpului, dimensiunea akashică sau eterică învăluie corpul fizic – de obicei, la o distanţă de maximum patruzeci şi cinci, cincizeci şi trei de centimetri. Fiindcă este în continuare fizic, acest element este purtător de informaţii. Tot ce se întâmplă la un anumit nivel de intensitate sau profunzime în viaţa ta este întipărit în câmpul akashic din jurul tău.

Când obţii acces conştient la conştientizarea ta, vei accesa dimensiunea akashică din jurul

corpului tău, precum şi dimensiunea akashică din jurul planetei, sistemului solar şi al întregului univers. Deşi nu aveau niciun instrument tehnologic modern, indienii antici şi locuitorii altor părţi ale lumii au acumulat o cantitate remarcabilă de cunoştinţe despre cosmos. Toate au fost culese prin intermediul dimensiunii *chidakash,* dimensiunea akashică a inteligenţei noastre.

După ce iei contact cu conştientizarea ta, nu trebuie să *încerci* să realizezi nimic. Nici măcar nu trebuie să îţi doreşti sau să visezi, fiindcă cel mai bun lucru care ţi se poate întâmpla *se va întâmpla.* în tradiţia yoghină, se spune că dacă înveţi să accesezi această dimensiune, vei subjuga divinul! Din acel moment, Dumnezeu va lucra pentru tine. Ce înseamnă mai exact acest lucru? înseamnă că, odată ce te distanţezi de compulsiunea informaţiei tale genetice şi karmice, viaţa scapă de poveri, devine flexibilă, incredibil de uşoară. Această dimensiune transcende intelectul, identificarea, memoria, judecata, karma, diviziunile de orice fel. Este inteligenţa propriu-zisă a existenţei, în care viaţa decurge întotdeauna exact aşa cum ar trebui, cu o uşurinţă absolută, fără să şovăie.

Sadhana

Dacă vei fi conştient în momentul morţii, vei fi conştient şi dincolo de moarte. începe să exersezi cu somnul. Somnul nu este decât o moarte trecătoare. Noapte de noapte, ai o posibilitate extraordinară: posibilitatea de a deveni conştient de dimensiunea de dincolo de moarte.

încearcă în noaptea aceasta următorul experiment. încearcă să fii conştient în momentul în care treci de la starea de veghe la somn. Poţi face în pat acest exerciţiu. Dacă reuşeşti să fii conştient de ultima clipă, în care faci tranziţia de la starea de veghe la somn, vei fi conştient pe toată durata somnului.

Vei vedea că este mult de muncă, lată, aşadar, ce poţi face. Dacă eşti obişnuit să te trezeşti cu ajutorul alarmei, înlocuieşte-o cu un sunet, cu o melodie sau cu un cântec care îţi aminteşte de conştientizarea ta. Te poţi antrena uşor pentru a face această asociere. Poate deveni o alarmă pentru conştientizarea ta.

în mod evident, nu poţi folosi o alarmă ca să adormi! Dar nu îti va fi uşor să treci conştient de la starea de veghe la somn dacă nu te dez- identifici complet de corpul tău. în prima clipă în care te trezeşti, încearcă să devii conştient

de ceva – de exemplu, de respiraţia sau de corpul tău. Acest lucru te va ajuta mai târziu, când vei vrea să te culci.

Dacă vei reuşi să te trezeşti în starea de conştientizare şi să treci de la veghe la somn în aceeaşi stare, vei fi nepieritor. Cu alte cuvinte, când îţi vei pierde corpul, o vei face în deplină conştientizare. Chiar şi apropierea de acel moment îti va schimba modul în care I
corpul şi mintea ta funcţionează şi îti va
transforma în mod fenomenal calitatea vieţii.

Cunoaştere fără gândire

Ai observat vreodată cu atenţie un stup? Chiar dacă ai urmat cea mai înaltă scoală de
inginerie, tot mai ai de învăţat de la el. Stupul este o ispravă inginerească fabuloasă! Este cel mai reuşit complex de apartamente cu putinţă, impecabil proiectat şi structurat şi uimitor de rezistent. Oricât de rea ar fi vremea, ai văzut vreodată un stup care să cadă din copac?

Este o construcţie magnifică, dar oare albinele au în minte vreun plan ingineresc? Nu. Planurile sunt în *corpurile lor.* Datorită proiectului existent în sistemul lor, ştiu exact ce să facă.

Cunoştinţele spirituale,

„cunoaşterea”, au fost transmise întotdeauna astfel – nu prin gând, nu prin cuvânt, ci în acelaşi mod în care albinele transmit generaţiei următoare informaţiile despre construcţia stupilor. Odată ce cunoaşterea este transmisă sau „downloadată”, ca să zic aşa, ai în tine tot ceea ce trebuie să ştii. Când downloadezi un software în computer, nu trebuie să înţelegi cum funcţionează. Nu trebuie să citeşti fiecare linie de cod. Apeşi o tastă şi obţii un rezultat; apeşi altă tastă, alt rezultat. Brusc, ai un alt tip de fenomen.

Eu fac o distincţie clară între cunoştinţe şi cunoaştere. Cunoştinţele sunt, în esenţă, informaţii acumulate. Toate informaţiile sunt legate exclusiv de natura fizică a existenţei. Pe de altă parte, cunoaşterea este o inteligenţă vie. Ea *există* oricum, cu sau fără tine. Ori eşti în ea, ori nu eşti: este singura alegere disponibilă pentru tine.

în tine există o inteligenţă lăuntrică, care, după cum am văzut deja, transformă o bucată de pâine într-o fiinţă umană. Cea mai sofisticată maşinărie, inclusiv creierul, a fost creată de această inteligenţă lăuntrică. în prezent, încerci să foloseşti o secţiune limitată a creierului tău şi crezi că aceasta

este inteligenţa. Nu. în tine există ceva care poate crea un întreg creier uman, în toată complexitatea şi capacitatea sa magnifică. Acest „ceva” funcţionează într-un mod complet diferit. De exemplu, eu nu gândesc cu capul, ci *cu fiecare celulă a corpului meu.* Gândirea mea este, aşadar, un proces organic, continuu, integrat. Este un anumit nivel de integrare al acestuia, pentru că mă implică total. Mintea mea nu conţine niciun gând, decât dacă aleg să gândesc.

în această existenţă, nimic nu a fost vreodată deplasat. Lucrurile au fost deplasate doar în societăţile umane. între o fărâmă de

viaţă şi alta se pot face comparaţii. Dar pentru inteligenţa care face posibilă întreaga viaţă nu există context, nici comparaţie, fiindcă este unică. Nu putem spune dacă este sau nu la locul său – este *întotdeauna* la locul său. Este singurul fel în care poate fi.

Iar demersul yoga este pur şi simplu: trecerea de la o minte plină de informaţii la un cosmos al inteligenţei. Oamenii fac adesea o alegere tragică: preferă finitudinea creierului uman în detrimentul universului de cunoaştere infinită.

încearcă pur şi simplu să înlături din minte ideea că gândirea este inteligenţă. întregul proces al creaţiei, de la primul atom la întregul cosmos, este o expresie fantastică a inteligenţei. în clipa de faţă, în corpul tău, există o inteligenţă vibrantă, care este însăşi sursa creaţiei. Cu intelectul tău supraevaluat, crezi că poţi înţelege pe deplin activitatea unei singure celule din corp? Primul pas către trecerea de la captivitatea intelectului în poala unei inteligenţe superioare este recunoaşterea faptului că fiecare aspect al vieţii – de la un grăunte de nisip la un munte, de la o picătură de apă la un ocean, de la atomic la cosmic – este o manifestare a unei inteligenţe mult superioare intelectului nostru neînsemnat. Dacă faci acest pas, viaţa îţi va vorbi ca niciodată până acum.

A crede versus a căuta

Odată... într-o zi, doi irlandezi lucrau pe stradă, în faţa unui bordel din Londra. Au zărit un pastor protestant apropiindu-se de ei. Bărbatul şi-a suflecat gulerul, a lăsat capul în jos şi s-a strecurat tăcut în bordel.

Irlandezii s-au privit şi au ridicat din umeri.

- Mda, la ce să te aştepţi de la un protestant?

Şi-au văzut mai departe de lucru. După un timp, a apărut un rabin. Avea gâtul învăluit într-un fular, care îi acoperea aproape complet faţa. A intrat şi el în bordel. Bărbaţii au fost profund îndureraţi şi au dat din cap cu tristete.

- Unde am ajuns? Trăim vremuri grele. Un om credincios într-un bordel! Cum e posibil?

După un timp, a sosit şi episcopul catolic. S-a uitat în stânga şi-n dreapta, s-a înfăşurat în mantie şi s-a furişat în bordel.

Unul dintre bărbaţi s-a întors către celălalt

şi a spus:

- Probabil una dintre fete e grav bolnavă.

în momentul în care te identifici puternic cu ceva, pierzi perspectiva asupra vieţii! Ideile despre bine şi rău, despre corect şi greşit sunt constructele tale mintale. Nu au nicio legătură cu viaţa ca atare. Ceea ce era considerat moral acum o sută de ani este astăzi intolerabil. Copiii tăi dispreţuiesc ceea ce tu crezi că este foarte bun. Ideile tale despre bine şi rău sunt un simplu nivel de prejudecăţi despre viaţă.

în momentul în care te identifici cu ideile tale limitate despre moralitate, te deformezi complet. Intelectul tău funcţionează în jurul acestor identificări, astfel încât nu vezi niciodată lumea aşa cum este. Dacă vrei ca viaţa ta să fie pătrunsă de un element de spiritualitate, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să abandonezi ideile rigide de virtute şi viciu şi să înveţi să priveşti viaţa aşa cum este.

Una dintre marile probleme ale lumii de astăzi este că în mintea oamenilor este impus, încă din copilărie, un sistem moral inflexibil. Te identifici în mod natural cu ceea ce crezi tu că este bine. Eşti scârbit în mod natural de ceea ce crezi tu că este rău. Atracţia şi aversiunea reprezintă baza identificărilor puternice. Natura minţii tale este astfel: indiferent ce îţi displace, asta o domină. Generaţii în şir, moralişti şi predicatorii le-au cerut oamenilor să evite „gândurile rele”. Prin această strategie se obţine garantat contrariul! încercarea de te împotrivi aşa- ziselor „gânduri rele” este o sarcină cu normă întreagă. îţi ocupă complet mintea.

Ideea superiorităţii morale a fost sursa prea multor acţiuni inumane ca să poată fi ignorată. Majoritatea oamenilor care se cred virtuoşi sunt insuportabili. în plus, îşi petrec

majoritatea vieţii încercând să evite ceea ce ei consideră „greşit” sau „păcat”. Prin urmare, se gândesc în permanenţă la asta. A evita ceva nu înseamnă a te elibera de acel lucru. Această morală se bazează pe excludere. Spiritualitatea, e de altă parte, se naşte din incluziune.

Natura esenţială a umanităţii noastre a fost suprimată şi distorsionată atât de puternic, încât a fost creat un substitut, „moralitatea”, pentru a introduce o relativă ordine şi sănătate în vieţile noastre. Acest lucru s-a întâmplat fiindcă nu am făcut nimic ca să ne menţinem umanitatea activă. Dacă umanitatea ta ar fi activă, moralitatea ar fi inutilă.

Moralitatea diferă întotdeauna de în funcţie de om, timp, loc, situaţie şi dispoziţie. Dar de fiecare dată când umanitatea şi-a găsit expresia, în orice moment din istorie sau în orice cultură din lume, ea a fost şi va fi mereu la fel. La nivel superficial, fiecare dintre noi are valori, principii şi o etică diferite. Dar dacă ştii cum să pătrunzi într-o persoană suficient de profund pentru a atinge această umanitate, fiecare dintre noi este la fel.

Pentru a-ţi impune moralitatea, nu trebuie să te implici cu oamenii; trebuie pur şi simplu să emiţi dictate:

„Fii bun; vorbeşte frumos; dacă vorbeşti la mânie, consecinţele vor fi cumplite” şi aşa mai departe. Dar dacă vrei să aprinzi scânteia umanităţii în cineva, ai nevoie de o implicare mult mai mare. Trebuie să *te* dăruieşti.

Moralitatea este utilă pentru că sprijină ordinea socială, dar, pe plan interior, poate face ravagii. Fiindcă nimeni nu poate trăi după preceptele morale impuse de majoritatea religiilor, oamenii trăiesc într-o stare perpetuă de vinovăţie, ruşine şi frică. Duc o existenţă tragică şi paralizantă. Umanitatea va asigura ordinea socială în cele din urmă, fără nicio presiune externă.

întocmeşte o listă cu toate „păcatele” din principalele religii ale lumii şi vei descoperi că simplul act de a trăi este un păcat. Dacă te naşti este păcat; dacă ai ciclu menstrual este păcat; dacă copulezi este păcat. Dar ce spun eu, chiar şi dacă mănânci o ciocolată este uneori un păcat. întrucât procesul efectiv al vieţii este un păcat, oamenii trăiesc într-o vinovăţie şi teroare perpetue. Dacă nu ar fi atât de afectaţi de frică şi vinovăţie, templele, moscheile şi bisericile din lume nu ar fi atât de aglomerate în prezent. Dacă ai fi vesel în mod natural, te-ai duce şi ai sta pe plajă sau ai asculta foşnetul frunzelor copacilor. Dar pentru că religiile ţi-au inoculat acest sentiment

de frică şi ruşine, te jenezi chiar şi de biologia ta! Trebuie să mergi într-un loc considerat „sfânt” ca să te cureţi.

Oamenii vor găsi întotdeauna modalităţi de subminare a valorilor, principiilor şi eticii. Dar dacă eşti vesel în mod natural, te vei comporta plăcut în mod natural cu lumea din jur. Spiritualitatea nu înseamnă să te îndepărtezi de viaţă; înseamnă să devii viu până în străfundurile tale, în cel mai deplin mod cu putinţă. Odată cu vârsta, agilitatea fizică scade, dar nu este obligatoriu să se întâmple acelaşi lucru cu nivelul de bucurie şi vitalitatea ta. Dacă nivelul de bucurie şi vitalitatea ta sunt în scădere, te sinucizi treptat.

Din păcate, în zilele noastre, tot felul de sisteme de credinţe se dau drept spiritualitate. Procesul spiritual este întotdeauna o căutare. între *a crede* şi *a căuta* există o diferenţă semnificativă. A crede înseamnă a presupune ceva ce nu ştii; a căuta înseamnă a înţelege că nu ştii. Acest lucru permite o flexibilitate uriaşă. în momentul în care crezi ceva, introduci o anumită rigiditate în însuşi procesul vieţii tale. Această rigiditate nu se reflectă doar în atitudine; se inoculează în fiecare aspect al vieţii şi este cauza multor suferinţe din lume. Societatea umană este o reflecţie a experienţei umane interioare. Crearea unor fiinţe

umane flexibile, dispuse să privească totul într-un mod proaspăt, lipsit de prejudecăţi, şi care refuză să r ămână blocate în credinţe şi opinii, construieşte, fără doar şi poate, un alt tip de societate.

Yoga este o metodă care a funcţionat de minune pentru mine şi alte milioane de oameni. Este o metodă complet ştiinţifică, care nu se întemeiază pe credinţă sau convingere, ci pe înţelegerea profundă a mecanismului uman. în plus, nu se întemeiază nici pe vreun sentiment naiv de optimism. Premisa este simplă: dacă ai o sămânţă bună şi creezi atmosfera potrivită, ea va încolţi. Crearea atmosferei potrivite pentru corp şi minte este singurul efort necesar. Nu trebuie să faci nimic altceva. Nu ai nevoie de învăţături morale sau discursuri r
metafizice. Dacă umanitatea ta este stârnită, eşti o fiinţă umană frumoasă.

Tot ceea ce este considerat negativ în lume îşi are originea, în realitate, în limitare. Identitatea limitată pe care ne-o autoimpunem creează cadrul pentru „eu” contra „celuilalt”. în acest spaţiu al diviziunii şi separării se nasc toată fărădelegea şi negativitatea. Prin urmare, a depune eforturi pentru a atinge infinitul este o garanţie împotriva tendinţelor negative. Specia umană trebuie să elibereze viaţa, nu să o controleze. De la limitare la eliberare – iată calea.

Copacul dorinţelor

Mintea poate fi în cinci stări diferite. Poate fi inertă – adică total dezactivată; este o stare rudimentară. Dacă o energizezi, devine activă, dar împrăştiată. Dacă o energizezi suplimentar, nu mai este împrăştiată, ci începe să oscileze. Dacă o energizezi şi mai mult, devine orientată într-o singură direcţie. Dacă o energizezi din nou, devine conştientă. Şi dacă mintea este conştientă, este magică, este un miracol, este un pod către ce este dincolo.

Minţile inerte nu sunt o problemă. Cineva cu o minte foarte simplă şi cu un intelect care nu este încă efervescent nu are probleme. Mănâncă şi doarme bine. Numai oamenii care gândesc prea mult nu pot mânca şi dormi cum trebuie! Oamenii simpli îndeplinesc toate activităţile fizice mult mai bine decât aşa-zisii intelectuali ai lumii. Au o anumită pace interioară, fiindcă pentru a crea tulburări şi haos, este necesară puţină inteligenţă. O minte inertă este mai aproape de natura animală decât de natura umană.

în momentul în care îi pompezi o anumită cantitate de energie, mintea devine activă, dar împrăştiată. Când îşi încep practicile spirituale, unii oameni experimentează un nivel nou de efervescenţă, care se poate dovedi

greu de gestionat, cu excepţia cazului în care se află într-o atmosferă agreabilă. Ei pot interpreta efervescenţa mintală, alimentată de noile niveluri de energie din sistem, ca o perturbare. în rândul oamenilor, paranoia, tendinţa de a se teme de tot ce este nou, este omniprezentă. Dar, în realitate, tot ce fac ei este să treacă de la inerţie la un nivel superior de vitalitate.

Odată ce încep practicile spirituale, cei care au minţile foarte împrăştiate ajung într- un loc în care mintea devine mai puţin difuză. Doar că în acel moment începe să oscileze – într-o zi se mişcă în direcţia asta, în altă zi în direcţia cealaltă. Este, totuşi, un progres uriaş faţă de împrăştiere, când mintea trece în fiecare clipă prin zece locuri diferite.

Dacă oscila deja şi continuă să fie energizată, atunci, încet-încet, mintea devine concentrată, sau, cum spunem în yoga, „orientată într-o singură direcţie". Este o stare mult mai bună decât cea anterioară. Dar cea mai înaltă stare este cea în care mintea devine *conştientă.* Nu un computer, nu un automobil, nu o navă spaţială este cel mai miraculos instrument, ci mintea umană – cu condiţia să o foloseşti conştient. Motivul pentru care succesul decurge atât de uşor şi de natural pentru cineva, şi este un chin pentru altcineva este, în

esenţă, următorul: unii şi-au organizat mintea pentru a gândi aşa cum vor, iar alţii gândesc împotriva propriilor interese.

O minte umană fermă se numeşte *kalpavriksha,* copacul dorinţelor care împlineşte orice favoare. Cu o astfel de minte, orice ceri devine realitate. Tot ce trebuie să faci este să îţi dezvolţi mintea până în punctul în care devine un copac al dorinţelor, nu o sursă de nebunie. în yoga, o minte care poate materializa orice vrea este descrisă drept o stare de *samyukti.* Aceasta este o măiestrie care provine din ecuanimitate.

Odată ce gândurile tale se organizează, emoţiile tale le vor urma exemplul. Treptat, energiile şi corpul tău se vor organiza, de asemenea, în aceeaşi direcţie. Cu toate acestea, ordinea în care abordezi aceste dimensiuni variază în funcţie de lucrurile pentru care eşti pregătit. în contextul actual, majoritatea oamenilor nu sunt pregătiţi pentru niciun sistem decât dacă îi convinge intelectual mai întâi. în cele din urmă, odată ce gândurile, emoţiile, corpul şi energia sunt canalizate într-o singură direcţie, capacitatea ta de a crea şi materializa ceea ce vrei va fi incredibilă.

Stiinta modernă de astăzi a demonstrat că toată existenţa este o reverberaţie a

energiei, o vibraţie nesfârşită. Şi gândurile sunt tot o reverberaţie. Dacă generezi un gând puternic şi îl eliberezi, el se va materializa de fiecare dată. Pentru ca acest lucru să se întâmple, este important să nu îl împiedici şi să nu îl slăbeşti creând tipare negative, autodestructive, de gândire.

în general, oamenii folosesc credinţa ca pe un mijloc de alungare a gândurilor negative. Dacă eşti o fiinţă umană gânditoare, îndoielile vor ieşi invariabil la suprafaţă. Din cauza alcătuirii minţii umane, nu vei capitula în fata lui Dumnezeu nici dacă ea sau el s-ar

înfăţişa acum înaintea ta. în schimb, vei dori să cercetezi cazul şi să afli dacă este sau nu Dumnezeu adevărat.

Alternativa credinţei este *angajamentul.* Dacă te angajezi pur şi simplu să creezi lucrurile la care ţii cu adevărat, gândurile tale se vor organiza în aşa fel încât nu vor exista obstacole. Gândurile tale vor curge liber către ceea ce îţi doreşti şi, odată ce se va întâmpla acest lucru, materializarea dorinţei tale va fi o consecinţă naturală.

Pentru a crea lucrurile la care tii cu adevărat, dorinţa ta trebuie să fie solid materializată în mintea ta. îti doreşti asta *cu adevărat?* Gândeste-te bine. De câte ori nu te- ai gândit: „Ăsta este”? Iar în

clipa în care l-ai obţinut, ţi-ai dat seama că nu era nicidecum acel lucru! Aşadar, explorează mai întâi ce vrei cu adevărat. Odată ce răspunsul îţi este clar şi te angajezi să îl creezi, generezi un proces continuu de gândire în direcţia respectivă. Dacă menţii un flux c onstant de gândire, fără să schimbi direcţia, acesta se va manifesta concret în viaţa ta.

Cu ajutorul anumitor procese yoghine, poţi atinge o altă dimensiune a inteligenţei, nepângărită de memorie, chitta, pe care am menţionat-o mai devreme. înţelegerea puterii chitta se numeşte *chit shakti,* un proces simplu şi puternic prin care poţi accesa sursa creaţiei din tine.

Mitul conflictului dintre minte şi inimă

Oamenii spun adesea că mintea îi conduce într-o direcţie, şi inima în alta. în yoga, fundamentul pare care îl stabilim este următorul: Eşti o singură persoană, eşti o fiinţă unificată. Nu există niciun fel de separare între minte şi inimă; eşti un întreg.

Să explicăm mai întâi ce înţelegem prin „minte" şi „inimă". De obicei, gândurile sunt atribuite mintii şi emoţiile inimii. Dar dacă analizezi cu atenţie şi cu sinceritate absolută, vei observa că felul în care gândeşti determină felul în care simţi. în egală măsură, felul în care simţi

determină felul în care gândeşti. Acesta este motivul pentru care yoga include atât gândirea, cât şi emoţia în acelaşi *manomayakosha,* adică în corpul mintal.

„Mintea” este considerată, de obicei, procesul de gândire sau intelectul. De fapt, mintea are mai multe dimensiuni: una este aspectul logic; alta este aspectul emoţional, mai profund. Intelectul, după cum ştim, se numeşte buddhi. Dimensiunea mai profundă a minţii este numită, în mod convenţional, inimă. Dar în yoga, mintea emoţională mai profundă se numeşte *manas.* Manas este un amalgam complex de memorie, care modelează emoţiile într-un anumit fel. Deci

felul în care simţi şi felul în care gândeşti sunt, în egală măsură, activităţi ale minţii.

Este foarte simplu. Dacă te cred un om minunat, voi avea sentimente plăcute faţă de tine. Dacă te cred un om îngrozitor, voi nutri sentimente urâte la adresa ta. Dacă transformi pe cineva într-un duşman şi apoi încerci să îl iubeşti, efortul este uriaş. Hai să nu îngreunăm aspectele simple ale vieţii.

Felul în care gândeşti determină felul în care simţi, dar, la nivelul experienţei, gândurile şi sentimentele par diferite. De ce? Pentru că gândirea are o anumită claritate, o anumită agilitate. Emoţia este mai lentă. Să

zicem că astăzi cutare ţi se pare un om absolut minunat şi nutreşti sentimente călduroase pentru el. Brusc, face ceva supărător şi ţi se pare un om oribil. Gândirea ta îţi spune că este oribil, dar emoţia ta nu se poate schimba imediat. Se chinuie. Dacă este plăcută acum, nu poate deveni neplăcută în clipa următoare. Emoţia are nevoie de timp ca să se schimbe. Cotitura este grea. în funcţie de puterea emoţiei tale, poate dura trei zile, trei luni sau trei ani, dar, după un timp, turnura se va produce.

Nu este util să creăm un conflict între minte şi inimă. Emoţia este doar partea mai suculentă a gândirii. Te poţi bucura de dulceaţa ei, dar, în mare măsură, gândirea determină emoţia, fie că recunoşti sau nu acest lucru. Emoţia nu este complet stabilă. Şi emoţia trăncăneşte, merge încolo şi-ncoace, dar este mai puţin agilă decât gândirea, întrucât îi ia mai mult să se schimbe, iar intensitatea sa este, de obicei, substanţial mai mare decât intensitatea gândirii, cele două par deseori diferite. Dar gândirea şi emoţia sunt la fel de apropiate ca trestia-de-zahăr şi sucul ei.

în experienţa majorităţii oamenilor gândul nu este la fel de intens precum emoţia. (De regulă, nu gândeşti la fel de intens pe cât te enervezi.) Dar, dacă generezi un gând suficient de intens, acesta te poate copleşi. Doar 5-

10% din populaţie este capabilă să genereze o gândire atât de intensă, încât emoţia să devină inutilă. 90% din populaţie nu poate genera decât emoţii intense, fiindcă nu a depus niciodată efortul necesar în cealaltă direcţie. Dar unii oameni au o gândire foarte profundă. Nu au prea multe emoţii, dar sunt gânditori foarte profunzi.

Cel mai bine este să nu creezi polarităţi în interiorul tău. Asta duce la război civil şi la schizofrenie. Gândirea şi sentimentul nu sunt diferite. Prima este seacă. Celălalt este suculent. Bucură-te de amândouă.

Cunoaştere şi devoţiune

în cultura yoghină, cuvântul *shi-va* are două aspecte. Literalmente, cuvântul înseamnă „ceea ce nu este”. Tot ce *este* provine din „ceea ce nu este”. Dacă priveşti cerul, vei observa multe stele şi obiecte celeste, dar cea mai mare prezenţă este vastul neant. în poala acestei nimicnicii se desfăşoară chiar acum dansul creaţiei. „Shi-va” se referă la acest neant, care este însăşi baza creaţiei.

O altă dimensiune a lui Shiva este Adiyogi, primul yoghin, care a oferit umanităţii ştiinţa incredibilă a yoga. Cultura yoghină face pe nesimţite trecerea de la invocarea shi-va, ca bază a creaţiei, la invocarea lui Shiva,

considerat primul yoghin. Astfel, shi-va se întruchipează în persoana lui Shiva.

Este cumva contradictoriu acest lucru?

Nicidecum. Pentru că, odată ce yoga sau uniunea absolută are loc, nu mai există nicio distincţie între realitatea absolută şi cel care o experimentează.

Conform acestei logici, cultura yoghină oferă două căi de atingere a stării absolute: a deveni totul sau a deveni nimic; calea *gnana,* cunoaşterea, sau calea *bhakti,* devoţiunea.

Dacă vrei să experimentezi shi-va, sau dimensiunea care transcende fizicul, fie te împaci cu legile care guvernează tărâmul nefizic, fie te dizolvi în această dimensiune, fiindcă atrage după sine eliberarea de legile care guvernează tărâmul fizic. Dacă vrei să experimentezi un vârf de munte, fie te înalţi la nivelul respectiv, fie priveşti pur şi simplu în sus. Acestea sunt cele două căi fundamentale. Altfel, întâlnirea este imposibilă. Prin cunoaştere, aspiri să întâlneşti faţă în faţă „ceea ce nu este”. Prin devoţiune te străduiesti să îti destrami personalitatea limitată şi rigidă şi să te îndrepţi către o stare mai flexibilă, din care să abordezi dimensiunea care transcende cadrul lucrurilor care îţi plac şi îţi displac. Lucrurile care îţi plac şi îţi displac formează baza

identităţii tale. Natura nesfârşită a dorinţei umane este o expresie a năzuinţei după natura infinită sau viaţa care transcende existenta fizică. Infinitul şi zero sunt simple expresii pozitive şi negative ale aceleiaşi realităţi.

Devotiunea înseamnă renunţarea la dualitatea lucrurilor care îţi plac şi îţi displac, la dualitatea ataşamentului şi aversiunii. înseamnă că „ceea ce e în regulă” şi „ceea ce nu e în regulă” nu mai există pentru tine; *totul* este în regulă. Când un devotat spune că „Dumnezeu este peste tot” sau „totul este Dumnezeu”, ne spune că, în esenţă, „totul este în regulă”. Crezând că Dumnezeu este peste tot, el sau ea ajunge la o stare profundă de acceptare, transformatoare şi eliberatoare. Bhakti este atotcuprinzătoare şi atotincluzivă; nu discriminează. Aceasta este, totodată, natura realităţii absolute.

Devoţiunea a fost considerată, încă din timpurile străvechi, cea mai importantă cale spirituală, fiindcă este cea mai rapidă. Dar are capcanele sale. Calea cunoaşterii este mai grea, dar este o cale „cu ochii deschişi”. Pe de altă parte, devoţiunea este o cale „cu ochii închişi”. în cazul cunoaşterii, ştii la fiecare pas unde mergi, înainte sau înapoi. în cazul devoţiunii, habar nu ai încotro mergi, dacă te îndrepţi spre eliberare sau dacă ai căzut într- o

groapă.

în general, pentru majoritatea oamenilor, emoţia este mai intensă decât gândirea. De aceea, devoţiunea a fost slăvită mai mult decât celelalte căi. Dar în lipsa înţelegerii corecte şi a înţelepciunii, calea devoţiunii poate conduce la tot felul de iluzii. Devoţiunea este un instrument pentru transcenderea naturii duale a logicii. Numai că, în loc să transcenzi logica, poţi ajunge să o negi cu totul. în concluzie, este important să ai o platformă logică stabilă înainte să intri în starea fluidă a devoţiunii.

în schimb, mulţi oameni cred că devoţiunea nu are ce căuta pe tărâmul logicii. Dar nu este adevărat. Logica este, în esenţă, un instrument de tăiere, o unealtă de discernământ. Dacă, atunci când te gândeşti la ceva, logica ta este ca o macetă, vei tăia acel lucru în două. Dar dacă bisturiul logic pe care îl foloseşti este bine ascuţit, obiectul va părea în continuare intact chiar şi după ce îl tai. Dacă un spadasin îndemânatic îşi foloseşte sabia ca să doboare un copac, nici măcar arborele nu ar trebui să îsi dea seama

de asta; ar trebui să rămână în continuare intact. Dacă intelectul tău devine atât de rafinat, vei descoperi că devoţiunea se potriveşte perfect cu logica ta.

Devoţiunea poate fi frumoasă,

veselă, extatică, însă, fără claritatea cunoaşterii, poate duce la stagnare. Pe de altă parte, fără emoţie, practicile spirituale pot deveni sterile, seci şi lipsite de viaţă. Fără bhakti, gnana devine un simplu exerciţiu de despicare a firului de păr în patru.

După cum am spus anterior, dacă vrei să experimentezi un vârf de munte, fie te înalţi până la el, fie priveşti pur şi simplu în sus. Adeptul devoţiunii ştie că, şi dacă reuşeşti să urci până în vârf, tot ce faci este să stai *lângă* el. Dar dacă devii valea, ţii întregul munte în poală.

YOGA SI EUFORIA

Potrivit legendei, Adiyogi a băut *somarasa,* sucul îmbătător al lunii. A absorbit esenţa distilată a razelor de lună şi se spune despre el că era în permanenţă beat. Yoghinii nu condamnă plăcerea.

Dar nu se mulţumesc cu micile plăceri, asta-i tot! Ei ştiu că dacă bei un pahar de vin, te ameţeşti puţin, dar mâine dimineaţă te doare capul, sau mai rău. Yoghinii nu vor să se mulţumească cu atât.

Pentru a te bucura de euforie, trebuie să fii complet beat şi, totodată, pe deplin alert. Nu m-am atins niciodată de vreo substanţă, dar dacă te uiţi în ochii mei, vei vedea că sunt în permanenţă drogat. Sunt complet beat şi total

conştient. Aceasta este una dintre plăcerile oferite de ştiinţa yoga.

Scopul final nu este îmbătarea. Această stare beatifică elimină teama de suferinţă. în această stare a extazului de nedescris, orice grijă de autoconservare dispare. Această stare face ca o fiinţă umană să fie şi să acţioneze într-un mod care, uneori, poate părea supraomenesc pentru alţii.

Vei îndrăzni să explorezi viaţa numai atunci când chinuitoarea anxietate a autoconservării va fi eliminată complet din mintea ta. Altfel, vei vrea doar să o protejezi. Odată ce vei renunţa la frica de suferinţă, te vei cufunda fără ezitare în orice situaţie. Chiar dacă vei fi condamnat la iadul veşnic, vei merge cu bucurie acolo, pentru că nu ti-e teamă de suferinţă!

Când toată lumea vorbea despre ajungerea în rai, Gautama Buddha spunea: „Susţii că totul este bine în rai, deci ce să fac eu acolo? Lasă- mă să merg în iad şi să îi ajut pe alţii, fiindcă eu oricum nu cunosc suferinţa.”

Atâta timp cât frica de suferinţă persistă, nu vei îndrăzni să explorezi dimensiunile mai profunde ale vieţii. Doar corpul trebuie protejat; nimic altceva din tine nu are nevoie de protecţie.

Dacă eşti dispus să renunţi la ideile, filozofiile şi sistemele de credinţe de care eşti ataşat în prezent, îţi vei putea re-crea întreaga viaţă începând chiar din clipa următoare.

Mantra iubirii

Cum rămâne cu iubirea? Există iubire necondiţionată? Este oare posibilă între două fiinţe umane? Aceste întrebări sunt des întâlnite.

într-o zi, Shankaran Pillai a mers în parc. A văzut o femeie atrăgătoare care şedea pe o bancă de piatră. S-a aşezat pe aceeaşi bancă. După câteva minute, s-a apropiat puţin de ea. Femeia s-a îndepărtat. A mai aşteptat câteva minute şi s-a apropiat din nou; ea s-a îndepărtat. Când a făcut a treia oară acest lucru, femeia s-a mutat la capătul băncii. Shankaran Pillai s-a lipit de ea şi a înconjurat- o cu braţul. Ea l-a respins. Bărbatul s-a pus în genunchi, a smuls o floare şi i-a dat-o spunând:

- Te iubesc cum n-am iubit pe nimeni în viaţa mea.

Soarele apunea. Bărbatul ţinea floarea în mână. Şi o privea pierdut. Atmosfera era perfectă. Femeia s-a înmuiat. Natura a preluat controlul şi cei doi şi-au făcut de cap unul cu celălalt. S-a lăsat încet-încet noaptea. Brusc, Shankaran Pillai a sărit în

picioare, spunând:

- E ora opt. Trebuie să plec.

- Poftim? Acum? Tocmai mi-ai spus că mă iubeşti ca pe nimeni alta!

- Da, da, bineînţeles, dar mă aşteaptă nevastă-mea.

în general, relaţiile se construiesc în cadre confortabile şi avantajoase pentru noi.

Oamenii au nevoi fizice, psihologice, emoţionale, financiare şi sociale. Pentru a le îndeplini, o modalitate foarte eficientă este să spui: „Te iubesc.” Această aşa-zisă dragoste a devenit o mantra de tipul „Sesam, deschide- te”. Rostind-o, poţi obţine ce vrei.

Iubirea este o calitate, fără nicio legătură cu altcineva. Fiecare acţiune pe care o facem este, într-un fel, menită să îndeplinească anumite nevoi. Dacă înţelegi acest lucru, atunci există posibilitatea ca tu să creşti în iubire drept calitatea ta naturală. Pe de altă parte, poţi să te amăgeşti în continuare, crezând că relaţiile pe care le-ai construit pentru comoditate, confort şi stare de bine sunt, de fapt, relaţii de iubire. Nu spun că aceste asociaţii sunt private complet de experienţa iubirii, dar aceasta este limitată. Nu contează de câte ori ai declarat că iubeşti cu adevărat; dacă nu sunt îndeplinite anumite aşteptări şi cerinţe, lucrurile se destramă. Este, esenţialmente, un sistem reciproc avantajos.

Nu există iubire condiţionată şi iubire necondiţionată. Există condiţii şi există iubire. Când vorbeşti despre iubire, *trebuie* să fie necondiţionată. În momentul în care punem o condiţie, avem de a face cu o tranzacţie. Poate că este o tranzacţie avantajoasă, un aranjament bun, dar ea nu te va împlini şi nici nu te va transporta într-o altă dimensiune. Este pur şi simplu convenabilă. Dragostea nu trebuie să fie convenabilă; de cele mai multe ori, nu este. Trebuie să pui *viaţă.* Trebuie să *te* investeşti.

Dacă trebuie să fii îndrăgostit, atunci nu trebuie să *fli.* Expresia engleză „falling in Iove” [„a cădea în dragoste”] este foarte s emnificatîvă. Nu urci în dragoste, nu rămâi în dragoste, nu zbori în dragoste, ci cazi în dragoste. Ceva din tine trebuie să cadă sau să se topească pentru a-i face loc celuilalt. între o tranzacţie şi o poveste de iubire există o mare diferenţă. O poveste de iubire nu trebuie să fie cu cineva anume; poţi trăi o mare poveste de iubire cu viaţa însăşi.

Ceea ce faci sau nu faci este în acord cu împrejurările în care te afli. Acţiunile noastre sunt modelate întotdeauna de cerinţele circumstanţelor externe. Dar iubirea este o stare interioară şi modul tău interior

de a fi
poate fi, fără doar şi poate, necondiţionat. Cu timpul, actele de iubire pot deveni anoste şi stresante. îti vei da seama atunci că iubirea nu este ceva ce faci; iubirea este felul în care eşti.

Sadhana

Iubirea nu are loc niciodată între doi oameni. Se întâmplă în interiorul tău, iar interioritatea ta nu trebuie să fie aservită unui alt om sau obiect. încearcă următorul exerciţiu timp de aproximativ cincisprezece minute: stai lângă un lucru care, în clipa de faţă, nu înseamnă nimic pentru tine: un copac, o piatră, un vierme sau o insectă. Repetă procesul câteva zile la rând. După un timp, vei descoperi că vei privi acel lucru cu la fel de multă dragoste ca pe soţia, soţul, mama sau copilul tău. Poate că viermele nu ştie asta. Nu contează. Dacă vei privi totul cu dragoste, întreaga lume va deveni frumoasă în experienţa ta.

Devotiunea: o schimbare dimensională *r*

Majoritatea oamenilor duc o viaţă prudentă, cântărindu-şi atent iubirea

şi bucuria, de teamă să nu le epuizeze. Cel mai generos mod de trai este să dai un exemplu întregii lumi, trăindu-ti viaţa la maximum şi dincolo de orice limită. Dacă eşti atât de zgârcit, încât nu poţi iubi, râde sau trăi din plin, eşti pe toate planurile un *kanjoos* – un avar –, cum spunem noi, în India! Devoţiunea înseamnă că nu eşti un kanjoos – eşti suculent! Devotatul caută să exploreze şi să experimenteze din plin viaţa.

Devoţiunea nu este o disecţie a vieţii, ci o îmbrăţişare totală. Nu este o poveste de dragoste, ci o aventură nebunească. Iubirea însăşi este o nebunie, dar există anumite frânturi de luciditate în ea; nu eşti complet irecuperabil. în cazul devoţiunii, luciditatea lipseşte cu desăvârşire; eşti complet irecuperabil. Devotaţi! trăiesc cea mai dulce experienţă de viaţă. Lumea îi crede idioţi, dar ei se simt cel mai bine de pe planetă. Tu decizi cine e idiotul!

Prin „devoţiune”, nu mă refer la credinţă sau convingere. Credinţa este ca moralitatea. De multe ori, oamenii care cred în ceva se consideră superiori altora. în momentul în care crezi în ceva, prostia ta prinde încredere. încrederea şi prostia sunt o combinaţie foarte periculoasă, dar, în general, merg mână în mână. Dacă ai privi lumea din jur, ai înţelege clar că ceea ce ştii este atât de neînsemnat,

încât nu ai niciun motiv să acţionezi încrezător. Un sistem de credinţe elimină această problemă; îţi dă o încredere uriaşă, dar nu te vindecă de prostie.

Devoţiunea nu este un act; nu vizează un lucru sau altul; *obiectul* devoţiunii este imaterial. Doar că, prin devoţiune, ai dizolvat toată rezistenţa din tine, astfel încât divinul poate transpare cu aceeaşi uşurinţă ca respiraţia. Divinul nu este o entitate cerească; este o forţă vie în fiecare clipă a vieţii tale. Devoţiunea te face să conştientizezi acest lucru.

Odată... la o cină tradiţională într-o familie de catolici, capul familiei a venit la masă, s-a uitat la mâncare şi, ca de obicei, a bombănit şi şi-a înjurat soţia şi totul din jur. După ce şi-a epuizat înjurăturile, s-au aşezat cu toţii şi el a rostit rugăciunea:

- Iubite Doamne, îţi mulţumesc pentru pâinea cea de toate zilele şi pentru toate minunăţiile de pe masă.

Fetita lui de cinci ani stătea sfioasă la masă. Ştii cum sunt copiii de vârsta lor – sunt aşezaţi pe tot felul de perne şi peniţe, dar tot nu ajung la farfurie. Aşadar, fetiţa de cinci ani, cu masa până la gât, a chiţăit:

- Tăticule, Dumnezeu aude toate rugăciunile?

- Bineînţeles. Aude orice rugăciune

pe
care o spunem, s-a trezit brusc creştinul din el.

Fetiţa s-a lăsat ceva mai jos, cufundată în gânduri. După un timp, a spus:

- Dar, tăticule, Dumnezeu ascultă şi celelalte lucruri pe care le spunem?

- Da, Dumnezeu ştie în fiecare clipă a vieţii noastre toate lucrurile pe care le spunem şi le facem.

Fetiţa s-a lăsat şi mai jos şi a spus:

- Tăticule, şi atunci pe care le crede?

Spune-mi, ce ar trebui să creadă Dumnezeu: rugăciunile sau înjurăturile tale? Cred că este complet nedumerit! Cred că a lăsat-o baltă deja. Pentru că sistematizăm sau instituţionalizăm cele mai subtile părţi ale vieţii, toate lucrurile îşi pierd brusc vitalitatea şi devin lipsite de viaţă. Toată lumea rosteşte aceleaşi cuvinte, papagaliceşte, dar ele nu mai înseamnă nimic. Când spunem ceva lipsit de însemnătate pentru noi, când rostim cuvinte care nu ard în noi, este echivalent cu a minţi. Este mai bine să ne ţinem gura.

încercăm mereu să îi imităm pe cei pe care îi considerăm mentori şi exemple de urmat. în urmă cu două mii de ani, când cineva a spus un lucru similar, acesta a dat roade datorită focului din inima lui, datorită adevărului care ardea în el, nu a

cuvintelor rostite.

Devotiunea nu are nimic blând sau călduţ.

Nu este pentru cei slabi de înger. Este fierbinte. Devoţiunea pârjoleşte.

AKKA MAHADEVI

în urmă cu aproximativ nouă sute de ani, în sudul Indiei, a trăit o mistică pe nume Akka Mahadevi. Akka era una dintre devotatii lui Shiva. L-a adorat pe Shiva încă din copilărie, considerându-l mirele ei. Nu era o simplă credinţă; pentru ea, era o realitate vie.

într-o zi, regele a zărit-o pe frumoasa tânără şi s-a hotărât să o ia de soţie. Ea l-a refuzat. Dar regele a fost de neclintit, i-a amenințat părinţii, aşa că fata a cedat.

S-a căsătorit cu el, dar l-a ţinut la distanţă. Regele a încercat să o curteze, dar replica ei era de fiecare dată: „Mirele meu este Shiva.” Timpul a trecut şi regele şi- a pierdut răbdarea. Furios, a încercat să o siluiască. Fata l-a respins.

- Am un alt mire. Numele lui este Shiva. Mă vizitează şi sunt cu el. Nu pot fi. cu tine.

Fiindcă susţinea că este măritată

cu altcineva, a fost adusă în faţa judecăţii. Se spune că Akka le-a zis celor prezenţi:

- Pentru mine nu înseamnă nimic că sunt regină. Voi pleca.

Când a văzut uşurinţa cu care a întors spatele tuturor lucrurilor, regele a făcut un ultim efort, zadarnic, de a-şi salva demnitatea. A spus:

- Tot ce ai – bijuterii, haine – îmi aparţin. Lasă totul aici şi pleacă.

Akka şi-a lepădat toate bijuteriile şi veşmintele în faţa întregii adunări şi a plecat în pielea goală. Din acea zi, a refuzat să poarte haine, în pofida tuturor insistenţelor. în acea vreme, era de neconceput ca o femeie să meargă goală pe străzile Indiei – şi încă o femeie tânără şi frumoasă. A trăit ca o cerşetoare pribeagă tot restul vieţii şi a scris poezii minunate, care au supravieţuit până astăzi.

într-o poezie (tradusă în engleză de A.K. Ramanujan), spune următoarele:

Oamenilor,
bărbaţi şi femei,
li se înroşeşte obrazul când cârpa ce le acoperă ruşinea
cade la pământ.

Când domnul vieţilor

trăieşte în lume înăbuşit, fără
chip, cum vă puteţi sfii?

Când lumea întreagă este ochiul domnului,
care vede totul,
ce poţi ascunde şi acoperi?

Devotaţii de acest fel pot fi în această lume, dar nu pot fi lumeşti. Puterea şi pasiunea cu care şi-au trăit viaţa îi transformă într-o sursă de inspiraţie pentru generaţii întregi de oameni. Akka continuă să fie o prezenţă vie în conştiinţa colectivă indiană, iar poemele ei lirice se numără şi azi printre cele mai apreciate lucrări de literatură din India de Sud.

Acceptarea misterului

Doar o inteligenţă juvenilă analizează lucrurile şi trage concluzii. Dacă inteligenţa ta este suficient de evoluată şi de matură, ştii că, pe măsură ce analizezi tot mai atent lucrurile, te îndepărtezi tot mai mult de concluzii.

Dacă vei cerceta în profunzime orice aspect al vieţii, te vei îndepărta tot mai mult de concluzii. Viata va deveni mai misterioasă f
decât oricând. Cu cât o vei aprofunda, cu atât vei înţelege că viaţa este un proces nesfârşit, de nepătruns. Nu o poţi înţelege pentru că eşti ea. Când vei înţelege din experienţă că fiecare atom, fiecare fir de nisip, fiecare pietricică sau fiecare fărâmă de viaţă, de la cea mai mică 1 a cea mai mare, este de nepătruns, te vei prosterna în mod natural, cu devoţiune absolută, în faţa oricărui lucru. Dacă vei sta pur şi simplu şi vei respira, vei cunoaşte viaţa mai bine decât prin orice fel de analiză profundă.

Pe măsură ce disecăm totul, vrând să extragem adevărul din natura fizică, pătrundem în dimensiunile minuscule ale ştiinţei particulelor. De la protoni, neutroni şi electroni la neutrini, bosoni şi particule supersimetrice, pătrundem, aparent, tot mai adânc. Dar toate acestea tin de sfera naturii r
fizice. Se spune că materia întunecată este mult mai răspândită în univers decât materia obişnuită – în plus, nu este compusă din atomi, ci din particule de un tip deocamdată necunoscut.

Ia un pahar cu apă şi priveşte-1. Ce ştii efectiv despre el? De exemplu, de ce hidrogenul şi oxigenul se combină şi formează molecula de apă? Sau ridică o pietricică şi priveşte-o

îndelung şi atent. De ce are forma, dimensiunea, granulaţia şi textura respectivă? Sau priveşte-te chiar pe tine: De ce eşti aşa cum eşti? Mulţi vor răspunde: „Păi, tata şi mama... şi acum, iată-mă.” Dar de ce eşti aşa? Care este fundamentul formei, corpului, individualităţii tale?

Se spune că, în India de altădată, oamenii trebuiau să se închine în fata a tot ce întâlneau. Nu conta dacă era un copac, o vacă, un şarpe sau un nor – trebuiau să se încline în fata sa. Oamenii care se înclină în faţa tuturor lucrurilor sunt fie proşti, fie au privit viaţa în profunzime. Diferenţa dintre un idiot şi o fiinţă iluminată este mică. Cele două par adesea asemănătoare, dar, de fapt, sunt lumi diferite. Un idiot este incapabil să tragă concluzii. Un mistic nu este dispus să tragă concluzii. Ceilalţi îşi slăvesc concluziile şi le confundă cu cunoaşterea. Prostul se bucură de puţinul pe care îl ştie, iar cel care a privit viaţa în întreaga ei profunzime se bucură de ea în chip absolut. Ceilalţi se chinuie şi suferă neîncetat.

într-o dimineaţă, un bărbat a intrat în biroul şefului său şi i-a spus:

- Şefule, te informez că sunt căutat de trei mari companii. Trebuie să îmi creşti salariul.

- Poftim?! Ce companii? Cine te caută? a întrebat şeful lui.

- Compania de electricitate,

compania de telefonie şi compania de gaz, a răspuns el.

Există mereu ceva în spatele aşa-zişilor oameni deştepţi care şi-au confirmat concluziile despre viaţă! Sau sunt mereu preocupaţi să alerge după ceva. Un idiot poate sta aşezat aici liniştit. Un mistic poate sta aşezat aici liniştit. Ceilalţi nu pot.

Devoţiunea este o metodă simplă de a dizolva toate obstacolele din cale. Dacă cei care se chinuie să tină sub control r
trăncăneala „minţii de maimuţă" vor deveni devotaţi, trăncăneala se va evapora.

Dacă înveţi să te înclini, să consideri totul mai important decât pe tine, acest lucru îţi va prejudicia, aparent, respectul de sine. Dar a fi devotat nu înseamnă a fi un preş. Cel care ştie să se îndoaie nu se va rupe. (De aceea este recomandat să faci hatha yoga în fiecare dimineaţă – pentru ca, în esenţă, corpul tău să nu se frângă!) Aşa stau lucrurile cu tot ce este în interiorul tău.

Din păcate, în zilele noastre, chiar şi aşa- zişii lideri spirituali vorbesc despre stima de sine. „Şinele" şi „stima" sunt ambele o problemă. Ambele sunt entităţi foarte limitate; ambele sunt fragile; ambele vor fi mereu nesigure. Dacă îţi lipseşte stima, foarte bine. Dacă îţi lipseşte şinele, fabulos!

Sadhana

Când, în experienţa ta, ceva este mult mai mare decât tine, te vei înclina în mod natural. Dacă vrei să devii devotat, împreunează-ţi mâinile şi înclină-te în faţa unui lucru cel puţin o dată pe oră, în toate momentele în care nu dormi. Nu contează dacă este flintă sau r obiect. Nu alege. Indiferent ce vezi, aplecă-ţi pur şi simplu capul – indiferent dacă este un copac, un munte, un câine, o pisică sau altceva. Nu trebuie să fie un act fizic; poate fi o acţiune interioară. Fă acest lucru pe tot parcursul zilei, o dată pe oră. încearcă apoi să îl faci în fiecare minut. Când îl vei face o dată pe minut, nu v a mai fi nevoie să îţi foloseşti mâinile şi corpul; înclină-te pur şi simplu în interiorul tău. Vei deveni devotat de îndată ce acesta va deveni felul tău de a fi.

Poţi să îti dedici toată viaţa şi tot nu vei înţelege o frunză, un elefant, o furnică sau un atom. Nu poţi înţelege nici măcar o moleculă de ADN. Tot ce nu poţi înţelege se află într-o stare de inteligenţă existenţială superioară ţie. Când vei înţelege asta – cu adevărat – vei deveni devotat.

Devotatul este dispus să se dizolve în obiectul devoţiunii. Dacă eşti devotat vieţii, vei deveni una cu ea. Nu fi un străin fată de procesul vieţii. Fii devotat. Dizolvă-te.

Energia

Urmând calea pranică

în zilele noastre, fiinţele umane se identifică, într-o sumedenie de moduri, cu mintea şi trupul. Dar, în mod fundamental, ceea ce tu numeşti „eu” este doar o cantitate de energie. Stiinta modernă a dovedit irevocabil că
întreaga existenţă este alcătuită din aceeaşi energie, care se manifestă în milioane de moduri, uluitor de diferite. Prin formula $E = mc^2$, Einstein ne spune foarte simplu că, în univers, totul poate fi considerat o energie unică. Când afirmă că „Dumnezeu este peste tot”, religiile din întreaga lume proclamă acelaşi lucru, folosind o terminologie diferită.

Ştiinţa modernă a tras concluzii prin deducţie matematică. Religia a tras concluzii prin credinţă. Dar yoghinul este o nucă greu de spart, care nu se mulţumeşte cu deducţia sau credinţa. El sau ea caută să *experimenteze* absolutul îmbunătăţindu-şi percepţia individuală. în consecinţă, tradiţia yoghină nu îl menţionează pe Dumnezeu, dar nici nu îl neagă.

Năzuinţa umană de expansiune

este, de fapt, o simplă expresie a inteligenţei absolute amorfe, care este însăşi sursa a ceea ce suntem. în loc să încercăm să găsim sursa năzuinţei noastre, încercăm să o exprimăm în lumea exterioară. Datoritä naturii simţurilor noastre exterioare, ne amăgim că expresia exterioară ne va împlini cumva. D acă interpretăm greşit şi considerăm că expresia este cauza, nu ne vom elibera, ci doar încurca.

Pentru toţi indivizii, singurul scop al energiilor vitale este atingerea infinitului – miezul creaţiei noastre. Ei nu cunosc alt scop. Poate că mintea ta se gândeşte la bani sau la o casă nouă, poate că trupul tău tânjeşte după mâncare sau somn, dar energiile tale vitale tânjesc mereu după depăşirea limitelor impuse de structurile tale fizice şi mintale. Încet-încet, de-a lungul vieţii, mulţi oameni încetează să mai urmărească traiectoria energiilor lor vitale. Prin urmare, încep să creadă că sunt entităţi separate sau autonome.

Dar separarea este un mit. Alcătuirea corpului tău fizic şi mintal a fost încropită din exterior. îţi aparţin, dar nu sunt tu. Dacă vrei să mergi pe calea în care se îndreaptă corpul tău în prezent, trebui să ştii că te vei duce direct spre mormânt. în mod similar, mintea ta, aşa cum o consideri tu, este o harababură complexă, formată din

toate lucrurile pe care le-ai acumulat. Obiectivele mintii sunt complet autocreate. S-ar putea să nu te deranjeze pe moment, dar, de regulă, te vei abate complet de la procesul vieţii. Deci, dacă păşeşti pe calea minţii tale, trebuie să ştii că te îndrepţi spre o creaţie psihologică alternativă; poate fi fascinantă, stimulantă, ba chiar reconfortantă pentru un timp, dar nu are nicio legătură cu realitatea existenţială.

întregul proces yoghin are drept scop alinierea sinelui la năzuinţa naturală a vieţii de expansiune nelimitată. El conferă o expresie conştientă acestei nevoi umane fundamentale. Diferitele practici spirituale din ştiinţele yoghine urmăresc să ajute această năzuinţă pe trei niveluri: corpul fizic, corpul mintal şi al treilea înveliş, sau strat, cel al mecanismului uman, *pranamayakosha,* corpul energetic.

Yoga presupune experimentarea în mod distinct a procesului mintal şi fizic, nu ca bază a ta, ci drept *ceea ce este cauzat de tine.* Dacă gestionezi conştient aceste două instrumente ale corpului şi minţii, atunci experienţa ta de viaţă va fi 100% creaţia ta. Tot ce trebuie să faci este să impui o distanţă între tine şi tot ce ai acumulat din exterior.

Toate lucrurile pe care le-ai acumulat în viaţă te însoţesc oriunde

mergi. Sunt profund ataşate de tine, iar tu, la rândul tău, eşti profund ataşat de ele, la nivel inconştient. Devine o povară, fiindcă nu ştii când să o pui jos şi când să o ridici. Este ca un sac pe care îl porţi tot timpul pe umeri.

Dar *poţi* da jos povara. Ea te va întovărăşi în continuare, dar, cel puţin, nu va mai fi la fel de grea! Fără doar şi poate, poţi să impui o distanţă între tine şi cele acumulate. Le poţi folosi când vrei, dar nu trebuie să te identifici cu ele. Dacă nu reuşeşti să menţii această distanţă, viziunea ta asupra vieţii se va înnegura complet. Memoria şi imaginaţia ta – care includ toate ideile, convingerile şi emoţiile tale – ţin de sfera psihologică. *Poţi gusta şi transcende viaţa doar dacă există o distincţie între psihologic şi existenţial.*

Procesul spiritual înseamnă întoarcerea la viaţă. înseamnă să urmăreşti inteligenţa profundă a energiilor tale vitale. Există multe moduri de a recunoaşte în ce direcţie vor să meargă energiile tale vitale. Dacă încetezi să te mai identifici cu procesele fiziologice şi psihologice, vei observa clar acest lucru. Doar atunci când te vei îndrepta conştient în direcţia energiilor tale vitale, vei cunoaşte ecuanimitatea şi armonia. Doar într-o stare

atât de stabilă, vei îndrăzni să explorezi cele mai înalte niveluri de exuberanţă şi să f
abordezi cele mai profunde mistere ale vieţii.

DURERE, NU SUFERINŢĂ

Pe vremuri, străbăteam cu motocicleta toată ţara. într-o zi, când eram într-o regiune izolată, am avut un accident nefericit şi mi-am tăiat muşchiul gambei până la os. M-am dus la o clinică locală şi i-am cerut doctorului să mă îngrijească. Doctorul a examinat rana şi a spus că nu poate, fiindcă îi lipseşte aparatura de anestezie. M-a sfătuit să mă duc de urgenţă la un spital mai mare şi să cer asistenţă medicală. I-am spus că nu am timp, că trebuie să îmi continui călătoria, fiindcă am un program de respectat. I-am cerut să îmi îngrijească neapărat rana. M-a refuzat. Sângeram abundent. După câteva altercaţii, a cedat, fiindcă sub mine se adunase o baltă de sânge. Aşa că, fără nicio anestezie, mi-a pus muşchii la loc şi, pentru asta, a avut nevoie de vreo cincizeci şi două de copci, prinse pe trei niveluri. în tot acest timp, am stat de vorbă cu el. Transpira şi pufnea. După ce a terminat, m-a întrebat şovăielnic:

- Nu te doare deloc piciorul?

Mă *durea. O* durere cumplită, de nesuportat. Dar durerea este

un fenomen natural, benefic. Fără ea, nu ai cum să ştii dacă ti-ai tăiat piciorul. în schimb, suferinţa este cu totul altă problemă. Durerea este neplăcută; de ce să o agravezi prin suferinţă? Suferinţa este în întregime autocreată. Şi fiecare fiinţă umană are de ales: să sufere sau să nu sufere. Nu îti trebuie prea multă inteligenţă ca să alegi ultima variantă.

Dilema karmică Odată... într-o zi, Shankaran Pillai era într-un bar cu prietenii săi. Brusc, a bătut ora opt. Shankaran Pillai a lăsat paharul din mână, sa ridicat şi a pornit spre uşă.

- Hei, care-i baiul? Unde pleci? De ce nu-ţi termini măcar băutura? l-au întrebat prietenii lui.

Dar Shankaran Pillai şi-a văzut de drum în tăcere, apropiindu-se, ca un zombi, de uşă.

Prietenii lui au izbucnit în râs şi au spus:

- Gata, am înţeles! E ora opt şi trebuie să fii acasă. Ţi-e frică de nevastă, nu-i aşa? Ce eşti tu: şoarece sau bărbat?

Shankaran Pillai s-a oprit, s-a întors şi a spus:

- Eu sunt bărbatul în casă. Dacă aş fi un

şoarece, soţia mea s-ar teme de mine!

A pornit încet spre casă. Regula soţiei sale era să ajungă mereu acasă până la ora opt. în acea zi, discuţia despre şoarecele-bărbat şi pasul lent şi legănat l-au făcut să întârzie. Soţia lui îl aştepta pe verandă, cu făcăleţul în mână. S-a uitat la el şi a spus:

- Neghiobule, iar te-ai îmbătat? Vino încoace să-ti arăt eu tie.

Shankaran Pillai era un bărbat firav, dar agil. S-a îndreptat spre ea smerit, dar apoi a sărit brusc peste ea şi a zbughit-o în casă. Femeia s-a ridicat şi a intrat cu greu după el. A făcut-o să-l alerge prin toată casa, încrezător că nu va reuşi să pună mâna pe el. După multă alergătură, a intrat puşcă în dormitor şi s-a băgat sub pat. Soţia lui a venit în fugă după el. Era o femeie solidă şi nu încăpea sub pat. Shankaran Pillai era în siguranţă, iar femeia striga:

- Laşule! Ce cauţi sub pat? Ieşi afară! Ce eşti tu: bărbat sau şoarece?

- Eu sunt bărbatul casei. Am libertatea să stau unde vreau, a răspuns Shankaran Pillai.

Era singurul loc în care putea să fie în acel moment, dar a trebuit să afirme că aceea era libertatea lui. Din nefericire, majoritatea fiinţelor umane procedează cam la fel: îşi etichetează

compulsiunile, limitările drept alegeri. Libertatea înseamnă să poţi face cu bucurie tot ce este necesar într-o situaţie dată. în schimb, a te mărgini să faci doar ce îţi place este un mod oribil de compulsiv de a trăi. Această compulsiune este şiretlicul *karmei* – un cuvânt străvechi, deformat prin utilizarea excesivă în întreaga lume.

Ce anume *este* karma?

„Karma” înseamnă literalmente „acţiune”. Acţiunea este de trei feluri. Poate avea legătură cu trupul, cu mintea sau cu energia. Indiferent ce faci cu trupul, cu mintea sau cu energia ta, se creează un anumit reziduu. Acest reziduu formează un tipar propriu, iar aceste tipare rezultate rămân cu tine. Când acumulezi un volum uriaş de impresii, încet-încet, acestea se transformă în tendinţe şi devii precum o jucărie automată, un sclav al tiparelor tale, o marionetă a trecutului tău.

Karma este ca un software vechi pe care l- ai scris pentru tine, inconştient.

Tipul de acţiuni efectuate sunt cele care scriu software-ul. Odată ce scrii un anumit tip de software, întregul tău sistem funcţionează în consecinţă. Pe baza informaţiilor din trecut, se formează anumite tipare de memorie, care continuă să se repete. Aşadar, viaţa este ciclică.

Din acest motiv, în viaţa ta reapar aceleaşi tipare. Cu mici variaţii, ele

rămân, în esenţă, aceleaşi, repetându-se de-a lungul generaţiilor. După un timp, repetitivitatea poate fi fatală. Este important să înţelegi că aceste tipare te conduc din interior, nu din exterior. Nimeni nu trebuie să exercite vreun control extern asupra ta. Eşti condus tot timpul de dictatorul tău interior. Poate crezi că este o nouă zi. împrejurările se pot schimba, dar, în interior, vei experimenta în mod repetat acelaşi lucru. Astfel, cu cât lucrurile se schimbă mai mult, cu atât rămân la fel, nu fizic, ci experienţial! încremeneşti neputincios în rutina karmică.

Libertatea a devenit un cuvânt deşert, întrucât felul în care gândeşti, simţi şi înţelegi viaţa – chiar şi felul în care stai, te ridici şi te mişti – este condiţionat de impresiile tale din trecut. Din momentul în care te naşti, părinţii, familia, educaţia, prietenii, locurile în care trăieşti şi călătoreşti decid totul despre tine. Karma este codificată în fiecare aspect al vieţii. Este imprimată în memoria ta mintală, în elementele fundamentale ale corpului tău, în chimia ta, ba chiar şi în energia ta. Toate acestea sunt sisteme de backup. Nici dacă îţi pierzi corpul sau mintea, nu rămâi fără karma! Atât de eficiente sunt sistemele de backup.

Ceea ce consideri că este personalitatea ta – amalgamul de

trăsături şi tendinţe din care eşti alcătuit – se bazează pe informaţiile acumulate inconştient. Aceste tendinţe au fost descrise în mod tradiţional drept *vasartas.* „Vasanas” înseamnă literalmente „miros”. Mirosul depinde de tipul de gunoi care se află astăzi în tomberon. în funcţie de tipul de miros pe care îl emani, vei atrage anumite tipuri de situaţii de viaţă.

Să presupunem că azi ai în tomberon un peşte stricat. Poate că ţie îţi miroase urât, dar alte fiinţe sunt atrase de el. Dacă mâine vei arunca în tomberon nişte flori, mirosul va fi diferit şi alte flinte vor fi atrase de el.

în urmă cu aproape treizeci de ani, când am călătorit pentru prima dată în sud, în oraşul Coimbatore, am fost găzduit în casa u nui medic. Era un om sociabil şi mi-a povestit o întâmplare din familia lui. Trăiau într-o regiune de pe litoralul indian, iar fiica lui cea mare adora peştele. Ea învăţa în nord, în regiunea deluroasă din Dehradun, unde nu putea mânca aşa ceva, prin urmare, de fiecare dată când sosea acasă în vacanţă, cerea zilnic peşte. Soţia bărbatului era vegetariană şi, chiar dacă ea nu mânca, îi gătea fetei peşte.

Dacă eşti din regiune, ştii că există un soi de peşte mic, uscat. Are un miros incredibil de puternic. Orice om îşi doreşte să conducă la trei kilometri

în urma camionului cu care este transportat sau să îşi ţină respiraţia când trece pe lângă el. Gătitul în casă este o strategie bună de alungat vecinii! Or, fiica bărbatului voia să mănânce tocmai *acest* soi de peşte.

Când prăjeau acest peşte uscat, afumau practic toată casa. Mirosul scula chiar şi morţii din mormânt! Odată, mama a intrat în bucătărie şi le-a spus bucătarilor cum să gătească peştele, dar în momentul în care mirosul a început să se degaje din tigaie, a fugit din bucătărie, nemaiputând suporta, între timp, fata, care a simţit şi ea mirosul din dormitor, a rupt-o la rândul ei la fugă, atrasă de mireasmă. Mama şi fiica s-au izbit cap în cap – iar mama s-a ales cu nasul spart!

Am amintit acest incident nu ca exemplu de răsplată şi pedeapsă, ci ca ilustrare a posibilelor consecinţe ale ataşamentului şi aversiunii puternice. Când acestea îţi domină viaţa, coliziunile sunt inevitabile. Vasanele, sau tendinţele, sunt generate de o vastă acumulare de impresii determinate de acţiunile tale fizice, mintale şi energetice. Ceea ce numeşti personalitatea ta este doar o expresie a acestor tendinţe.

Dacă faci un lucru într-un anumit fel şi *r* cineva te întreabă de ce nu îl poţi face altfel, răspunsul tău este, de regulă: „Este natura mea. De ce nu pot face ce vreau?” Dar *nu* este natura ta.

Nu faci ce vrei. Tendinţele au f devenit compulsive. Eşti înrobit de software-ul pe care îl scrii inconştient pentru tine. Odată ce software-ul tău este schimbat, ţi se deschide, aparent, o singură cale în viaţă. Aparent, destinul tău este predeterminat. Procesul spiritual presupune, însă, că ai luat decizia să îţi reprogramezi *conştient* software-ul.

în India, „karma" este un cuvânt des întâlnit. Dacă oamenii dau dovadă de orice fel de comportament compulsiv, lumea spune imediat: „Aaa, este karma lor." Adică este *creaţia lor.* Amărăciunea sau dulceaţa unei experienţe nu se găseşte în evenimentul propriu-zis, ci în modul în care îl percepi şi răspunzi faţă de el. O experienţă foarte tristă pentru un om poate fi o binecuvântare pentru altul.

Odată, un om îndoliat stătea lângă o piatră funerară, plângând amarnic şi lovindu-se cu capul de ea.

- Viaţa mea! Of, nu mai are niciun sens. După moartea ta, trupul meu a devenit un leş nefolositor. Dacă ai fi trăit! Dacă soarta nu ar fi fost aşa crudă! Dacă nu ai fi murit, viaţa mea ar fi fost cu totul alta!

Un preot care trecea pe acolo l-a auzit şi ia spus:

- Cred că omul care zace sub movila asta de pământ a fost foarte important pentru tine, nu?

- Important? într-adevăr, aşa este! s-a jelit bărbatul cu şi mai mare

aplomb. A fost primul soţ al nevestei mele!

Aşadar, calitatea vieţii depinde întotdeauna de *modul* în care experimentezi viaţa, nu de *ce* îţi oferă ea.

Karma nu este un cuvânt negativ. Trebuie să reţii acest aspect. Karma conferă stabilitate şi structură vieţii tale. în fiecare clipă, impresiile năvălesc torenţial în sistemul tău prin cele cinci organe senzoriale şi fiecare dintre ele este înregistrată. Informaţiile stocate nu fac nimic rău. Sunt foarte utile pentru supravieţuirea ta. Dacă le-ai şterge complet, nu ai şti cum să îţi gestionezi nici măcar cele mai simple aspecte ale vieţii. Procesul spiritual nu încearcă să demoleze acest depozit de impresii karmice, ci să te ajute să îl conştientizezi mai bine şi să stabileşti un mic spaţiu, care să îţi permită să stai în afara lor.

Aşadar, software-ul propriu-zis nu este o problemă. El se transformă într-o problemă doar dacă devine factorul dominant din viaţa ta. A vorbi despre karma bună şi karma rea este ca şi cum am vorbi despre sclavie bună şi sclavie rea. Nu există aşa ceva. Karma este pur şi simplu creaţia ta. Nu este nici bună, nici rea. Este un software care se poate dovedi util dacă dobândeşti o anumită libertate faţă de el. Acesta este singurul ţel al procesului spiritual: să

slăbească stăpânirea karmei asupra ta. Indiferent de natura karmei din trecut, o fii nţă umană are suficientă conştientizare pentru a prelua complet stăpânirea asupra karmei clipei actuale.

Ca să ai parte de o transformare, de un progres în viaţa ta, trebuie să spargi tiparele ciclice ale karmei. Tot ce este ciclic sugerează o mişcare constantă, dar, de fapt, nu duce nicăieri. Dacă eşti sensibil la viaţă, vei înţelege devreme acest lucru. Dacă eşti mai puţin sensibil, îl vei înţelege pe măsură ce îmbătrâneşti. Poate că totul decurge în favoarea ta: viaţa ta profesională este înfloritoare, capitalul tău este în creştere, familia ta este rodnică, dar, cu toate acestea, *tu* nu ajungi nicăieri. Cu cât vei cunoaşte mai repede succesul, cu atât vei înţelege acest lucru mai devreme. Când te afli într-o stare de insuficienţă, crezi mereu că totul va fi bine după ce îţi vei împlini visele. Dar dacă toate lucrurile la care ai visat se împlinesc foarte repede, îţi dai seama brusc că, deşi totul a decurs cum ai sperat, viaţa în continuare neîmplinită şi năzuinţele tale persistă.

Până nu întrerup! acest ciclu, în viaţa ta nu există alegere reală. S-ar putea ca uneori să simţi că ai făcut o schimbare r

revoluţionară. Lucrurile s-au schimbat r

aparent şi totul merge de minune

vreme de trei zile, dar în a patra zi, te întorci pe acelaşi făgaş. Ai păţit des acest lucru, nu-i aşa? Asta pentru că, atâta timp cât eşti în strânsoarea karmică, nu există libertate de gândire, de emoţie, de acţiune şi, mai presus de toate, libertate de experienţă.

în acelaşi timp, nici evitarea karmei nu este un răspuns. Evitarea îţi poate oferi un echilibru şi o stabilitate relative în viaţa de zi cu zi, dar îţi va seca viaţa şi îţi va răpi bucuria. în sine, aceasta este o karmă puternic negativă. Negarea, suprimarea sau evitarea vieţii duce la robie, nu la libertate. Dorinţa „Nu vreau karma" este, la rândul ei, o karma importantă!

Procesul propriu-zis al vieţii este el însuşi o dizolvare a karmei. Dacă trăieşti la maximum fiecare clipă, dizolvi cantităţi uriaşe de karma. Dacă experimentezi absolut tot ceea ce îţi iese în cale, dacă trăieşti fiecare respiraţie la intensitate maximă, fără distragerile gândului şi ale emoţiei, ferit de orice dramă psihologică, te eliberezi de procesul propriu-zis al naşterii şi al morţii. Eşti mai viu; ba mai mult decât atât, *eşti* însăsi viaţa.

Yoga oferă o modalitate de distanţare nu doar de karma ta, ci şi de sursa karmei, adică de intelectul discriminator. îti oferă posibilitatea de a alege în fiecare clipă a existenţei tale

dacă vrei să fii victima, spectatorul sau stăpânul vieţii tale. Cu puţin efort şi exerciţiu, toţi putem scrie software-ul nostru de bucurie şi de bine.

F

Sadhana

A înţelege că toate realizările tale materiale sunt preţioase doar prin comparaţie cu cei care nu le au este o bucurie izvorâtă din lipsurile altuia. Chiar o poţi numi bucurie? Nu cumva este, de fapt, un soi de boală? A sosit timpul ca toată lumea să abordeze această problemă. Dacă ai fi singur pe planetă, ce ţi-ai dori pentru tine? Pune-ţi această întrebare şi vezi unde te duce.

încearcă următorul lucru. Stai singur cinci minute şi vezi cum ar arăta viaţa ta dacă ai fi absolut singur pe lume. Dacă nu ar exista nimeni sau nimic cu care să te compari, după ce ai tânji efectiv? Ce ar conta cu adevărat pentru tine dacă aprecierile sau criticile externe nu ar exista? Dacă vei face zilnic acest exerciţiu, te vei alinia cu năzuinţele vieţii care eşti, nu cu harababura karmică acumulată care crezi că eşti.

Mecanica vieţii

f în principiu, kriya înseamnă „acţiune interioară”. O acţiune interioară nu implică nici corpul, nici mintea, nici dimensiunile fizice ale energiei. După cum am afirmat mai devreme, deşi îţi aparţin, corpul şi mintea îţi sunt totuşi exterioare. Le-ai acumulat pe amândouă din exterior: corpul este o

acumulare de hrană, iar mintea o acumulare de idei. Chiar şi amprentele asupra corpului energetic sunt o acumulare a impresiilor celor cinci simţuri. Capacitatea de a efectua acţiuni cu ajutorul aspectului neflzic al energiei tale se numeşte „kriya”. Sună puţin ezoteric, dar vei putea practica o kriya doar dacă vei fi iniţiat de cineva care stăpâneşte tărâmurile energiei.

Karma este ceea ce se întâmplă când acţiunile tale găsesc expresia exterioară, implicând corpul, mintea şi dimensiunile fizice ale energiei. Kriya este ceea ce se întâmplă când te întorci spre interior şi efectuezi o acţiune care transcende toate f dimensiunile fizicalităţii. Karma este procesul care te înlănţuie. Kriya este procesul care te eliberează. Cel mai important aspect al yoga este, întotdeauna, să faci acţiuni dincolo de dimensiunile fizice ale energiei. Dintre cele patru dimensiuni ale fizicalităţii, eşti cel mai conştient de acţiunile corporale şi apoi, gradual, din ce în ce mai puţin, de acţiunile mintale, de cele emoţionale şi într-o măsură neglijabilă de cele energetice. în momentul în care înveţi să acţionezi folosind aspectul nefizic al energiei tale vitale, treci brusc la un nou nivel de libertate interioară şi exterioară.

Cum accesezi aspectul nefizic al energiei tale vitale? Practicile yoghine, care implică posturi, tehnici de respiraţie, atitudini ale minţii şi activare energetică, vizează, în mod

esenţial, alinierea primelor trei straturi ale corpului: fizic, mintal şi energetic. Doar alinierea lor îţi va asigura accesul la dimensiuni de dincolo de fizic – la energia fundamentală a vieţii propriu-zise.

Am văzut o mulţime de oameni care fac o simplă kriya şi devin brusc atât de creativi, încât izbutesc lucruri de neimaginat pentru ei. Reuşita se datorează faptului că au slăbit strânsoarea fundaţiei karmice. în loc să rămână încâlciţi în procesele fizice ale corpului, minţii şi energiei lor, şi-au reorganizat radical energiile vitale. Orice fiinţă umană poate învăţa să facă acest lucru.

Kriya yoga este o modalitate foarte puternică de străbatere a căii spirituale, dar, în acelaşi timp, este extrem de solicitantă. Pentru mulţi orăşeni moderni, care nu sunt obişnuiţi să folosească întreaga versatilitate a corpului lor, kriya yoga poate părea anevoioasă şi inumană. Acest lucru se datorează faptului că fiecare kriya este atent elaborată şi implică multă disciplină, concentrare şi exactitate. Majoritatea oamenilor nu au corpul, atitudinea sau stabilitatea emoţională necesare pentru această cale de yoga, în primul rând pentru că sunt obişnuiţi să trăiască, încă din copilărie, într-un

confort neîntrerupt. Nu este nicio problemă dacă eşti învăţat cu un anumit nivel de confort fizic. însă a căuta în permanentă confortul: iată marea problemă. Acest tip de atitudine şi emoţie nu este potrivit pentru calea kriya yoga.

De asemenea, kriya yoga nu se poate face cu oameni care vorbesc tot timpul despre „libertate”. Nu este potrivită pentru oamenii care întreabă neîncetat: „De ce nu sunt liber să mănânc îngheţată? De ce nu mă pot trezi când vreau eu? De ce nu pot să mănânc şi să beau orice sau să fac sex cu oricine, oricând am chef?” Dacă alegi calea kriya, toate procesele tale fizice, psihologice şi emoţionale trebuie să respecte o disciplină fundamentală. Dacă vrei să atingi zenitul conştiinţei tale, disciplina este esenţială. Nu poţi să petreci până în zori şi să încerci să escaladezi Everestul a doua zi! Aceeaşi logică se aplică şi în acest caz.

Când ţi se propune un regim de kriya yoga, trebuie să îl respecţi. Vei înţelege din mers necesitatea disciplinei, dar kriya nu poate fi niciodată explicată pe deplin. Dacă trebuie explicată, esenţa sa se pierde. Acest lucru este astfel deoarece kriya este un instrument pentru transcenderea cadrului logicii şi al experienţei, în vederea accesării dimensiunilor nefizice care sunt

considerate spirituale sau mistice.

Dacă aş vrea să te învăţ kriyas doar ca pe nişte practici, ar fi simplu să le pun într-o carte din care le-ai învăţa şi memora. Dar pentru ca să fie un proces viu, să se imprime în sistemul tău într-un anumit mod, kriya are nevoie de disciplină, devotament şi receptivitate. Când străbaţi un teren complet necunoscut, în lipsa încrederii în cel care te călăuzeşte, călătoria devine inutil de lungă şi de dificilă.

în general, pe calea kriya, cei mai mulţi guru îi fac pe discipoli să aştepte. în trecut, când discipolii mergeau să înveţe kriya yoga, gurul le cerea deseori să măture podeaua un an întreg, apoi, în anul următor, să spele vasele! Dacă încrederea lor rămânea nezdruncinată în acest interval, atunci gurul îi iniţia în kriya. Există şi o explicaţie. Odată ce le oferi capacitatea specială care le face sistemul să vibreze dincolo de standardele normale, oamenii îşi pot face mult rău dacă atitudinile şi emoţiile lor nu sunt aşa cum ar trebui să fie. Dar în lumea de azi, este dificil să ai atât de mult timp cu oamenii, să ajungi la acest tip de încredere şi apoi să întipăreşti aceste kriya. Nu este imposibil, dar şansele sunt mici.

Am petrecut douăzeci şi unu de ani din viaţă transformând o kriya

puternică, *Shambhavi Mahamudra,* ca să o pot preda unui număr cât mai mare de oameni din lumea de astăzi. Am blocat anumite aspecte care le-ar putea oferi capacitatea de a face rău lor şi altora ori de a influenta elementele
din jur, aşa că au rămas doar beneficiile fizice, psihologice şi spirituale. în aceste două decenii, m-am îndepărtat cu bună ştiinţă de toate formele de comunicare publică şi mi-am îndreptat toată atenţia asupra recreării acestei kriya, asigurându-mă că poate fi difuzată pe scară largă, fără efecte adverse.

Calea deplină a kriya yoga este importantă doar pentru cei interesaţi să exploreze dimensiunile mistice. Dacă eşti preocupat doar de starea de bine sau cauţi doar
împlinirea, kriya este puţin utilă. Kriya yoga nu trebuie să fie o cale exclusivă, fiindcă este foarte solicitantă.

Dacă urmezi fără îndrumare şi foarte intens calea kriya, îţi poate lua mai multe vieţi ca să obţii rezultate. Dacă ai pe cineva care să ghideze activ procesul, kriya poate fi cea mai puternică şi mai magnifică modalitate de explorare a naturii interioare şi a fenomenelor mistice. în caz contrar, kriya este ca un sens giratoriu. Ceea ce cauţi pe această cale nu este doar starea de bine, beatitudine sau

realizare. în schimb, vrei să cunoşti mecanica creării vieţii; vrei să cunoşti ingineria vieţii. Din acest motiv, este un proces mult mai lung.

Oamenii care străbat calea kriya au o cu totul altă prezenţă de sine, fiindcă îşi stăpânesc energiile. Ei pot demonta şi asambla viaţa la loc. De exemplu, dacă urmezi calea gnana, intelectul tău poate deveni ascuţit ca briciul, dar poţi face foarte puţine cu energiile tale. La fel, pe calea bhakti, a devoţiunii, nu poţi face prea multe cu energiile tale. (De altfel, puţin îţi pasă, fiindcă tot ce contează este dulceaţa intensă a f
emoţiilor tale; nu vrei decât să te dizolvi în obiectul devotamentului tău.)

Dacă ai păşit pe calea karmei, poţi face multe lucruri în lumea exterioară, dar nu poţi face nimic cu tine însuţi. în schimb, yoghinii kriya pot face tot ce vor cu lumea lor interioară şi pot realiza multe şi în lumea exterioară.

Sadhana

Modul propriu-zis în care funcţionează structura karmică în fiecare fiinţă umană este, în esenţă, ciclic. Dacă eşti foarte atent, vei observa că, într-o zi, ciclurile se repetă de mai multe ori. Dacă eşti foarte atent, vei observa că, la fiecare patruzeci de minute, parcurgi un ciclu fiziologic. Odată ce vei înţelege acest lucru, cu atenţia şi conştientizarea necesare, vei putea să stăpâneşti ciclul şi să porneşti spre

transcendenţă, îndepărtându-te de limitările stabilite de aceste cicluri. 0 dată la fiecare patruzeci de minute, viaţa îţi oferă, aşadar, o oportunitate: oportunitatea de a deveni conştient.

De asemenea, o dată la patruzeci, patruzeci şi opt de minute, se produce o schimbare de dominaţie a modului în care respiraţia parcurge nara dreaptă şi nara stângă. Pentru o vreme, respiraţia este dominantă în nara dreaptă, apoi în stânga. Conştientizează acest lucru, pentru a şti că treci măcar printr-un proces de schimbare. Această conştientizare poate fi îmbunătăţită prin conştientizarea influenţelor solare şi lunare asupra corpului. Dacă îti sincronizezi sistemul fizic cu ciclurile r
lunare şi solare, sănătatea ta fizică şi psihologică va fi garantată.

Labirintul energiei

Sistemul yoghin ne oferă o viziune cuprinzătoare şi elaborată asupra anatomiei corpului energetic uman. Sistemul a cartografiat şaptezeci şi două de mii de canale din sistemul energetic *(nads,* cum se numesc). *Prana,* adică energia, străbate aceste canale. Cele şaptezeci şi două de mii de canale izvorăsc din trei canale de bază. Canalul din dreapta se numeşte *pingala,* cel din stânga, *ida,* iar canalul central, *sushumna.*

Cele trei canale formează baza sistemului energetic. Pingala este simbolul masculinităţii şi ida al

feminităţii. în acest caz, „masculin” şi „feminin” nu se referă la diferenţele biologice, ci la anumite trăsături din natură care au fost identificate astfel. Trăsăturile sunt reprezentate de cele două canale.

Dacă pingala cuiva este foarte pronunţată, atunci trăsăturile exploratorii vor fi dominante. Dacă ida este mai pronunţată, vor predomina trăsăturile receptive şi reflexive. Nu contează dacă eşti bărbat sau femeie. Ida poate fi dominantă chiar dacă eşti bărbat; de asemenea, pingala poate fi mai dominantă chiar dacă eşti femeie.

Pingala şi ida sunt simbolizate de soare şi lună: soarele reprezintă masculinul, iar luna femininul. Soarele este bătăios şi sociabil; luna este receptivă şi reflexivă. Totodată, ciclurile lunii sunt intim legate de corpul feminin. La nivelul minţii, pingala reprezintă dimensiunea logică; ida reprezintă dimensiunea intuitivă. Aceste două dualităţi sunt fundamentul sferei fizice a vieţii. O fiinţă umană este completă doar atunci când masculinul şi femininul funcţionează la potenţial maxim şi sunt în echilibru.

Sushumna, nadi-ul central, este cel mai important aspect fiziologic, dar, în general, rămâne neexplorat. Este independent de cele şaptezeci şi două de mii de nadis, dar este punctul principal al întregului sistem. Odată ce energiile pătrund în sushumna, obţii

un anumit echilibru, indiferent ce se întâmplă în jurul tău. Poate că eşti echilibrat în clipa de faţă, dar dacă situaţia exterioară devine dificilă, vei fi afectat. în schimb, odată ce energiile intră în sushumna, modul tău interior de a fi devine independent de exterior, fiindcă este independent de cele şaptezeci şi două de mii de nadis.

în zilele noastre, se vorbeşte des despre *chakra.* „Chakra" înseamnă „roată" şi are un înţeles şi o semnificaţie specifice în sistemul yoghin. în prezent, există „centre de aliniere a roţilor", care pretind că îţi echilibrează chakrele, îţi curăţă cărămizile de bază şi te vindecă de bolile din trecut, prezent şi viitor. Mulţi oameni din zilele noastre se „ocupă" de chakre. A devenit un moft care se poate dovedi periculos. Este timpul să abordăm cu grijă şi precizie acest subiect foarte sensibil.

Nadis nu se manifestă fizic. Nu le vei găsi disecându-ţi corpul şi privind înăuntrul lui. însă, pe măsură ce vei deveni tot mai conştient, vei observa că energia nu se mişcă aleatoriu, ci pe căi bine stabilite.

Chakrele sunt centre puternice în fiziologie, în care nadis se întâlnesc într-un mod particular, pentru a crea un vortex energetic. La fel ca nadis, chakrele au o natură subtilă şi sunt lipsite de o existenţă fizică. Ele se întâlnesc întotdeauna sub formă de

triunghi (nu de cerc, cum sugerează cuvântul „chakra”). Cercul este partea mobilă a oricărei maşinării, fiindcă se poate mişca cu o rezistenţă minimă. Aceşti centri energetici se numesc astfel întrucât roata sugerează mişcare sau dinamism.

În corp există o sută paisprezece chakre. Două sunt exterioare corpului şi o sută douăsprezece sunt în corp. Între cele o sută douăsprezece chakre, şapte ocupă un rol major. Trei dintre ele sunt active în cazul majorităţii oamenilor; restul sunt inactive sau foarte puţin active. Pentru viaţa fizică, nu trebuie să îti activezi toate cele o sută paisprezece chakre. Poţi duce o viaţă completă cu doar câteva dintre ele. Dacă ţi-ai activa toate cele o sută paisprezece chakre, nu ai avea deloc simţul corpului. Yoga vizează activarea sistemului energetic, în aşa fel încât conştientizarea corpului tău să scadă constant, fiind *în* corp, dar *neflind* corpul.

În sudul Indiei, a trăit cândva un yoghin legendar, pe nume Sadashiva Brahmendra. Era un *nirkaya,* care înseamnă literalmente „yoghin fără corp”. Nu avea simţul corpului. Un om aflat într-o astfel de stare nu are nevoie de haine. Umbla în pielea goală. Totodată, într-o astfel de condiţie, omul este lipsit de simţul căminului propriu, al proprietăţii sau

al graniţelor fizice.

într-o zi, yoghinul nostru a intrat întâmplător în grădina regală de pe malul râului Kaveri. Regele se relaxa în compania reginelor lui. Sadashiva Brahmendra s-a plimbat prin grădină, fără să ţină seama de goliciunea sa. Regele s-a înfuriat.

– Cine este nebunul care îndrăzneşte să treacă gol prin faţa femeilor mele?

Şi-a trimis soldaţii după Sadashiva Brahmendra. Au alergat după el şi l-au strigat. El nu s-a întors. Şi-a văzut de drum. Furios, un soldat a scos sabia, l-a lovit şi i-a retezat braţul drept. Sadashiva Brahmendra nici măcar nu şi-a întrerupt ritmul. Şi-a continuat drumul.

La vederea acestui lucru, soldaţii au fost uimiţi şi îngroziţi. Au înţeles că nu este un om oarecare. Regele şi soldaţii au alergat după el, s-au prosternat înaintea lui, i-au cerut iertare şi l-au adus înapoi în grădină. A trăit acolo pentru tot restul vieţii şi, în cele din urmă, tot acolo s-a lepădat de trup.

în tradiţia yoghină, există nenumărate exemple ca acesta. Când energiile tale sunt într-o stare crescută, simţul fizicului este atât de diminuat, încât poţi sta fără hrană exterioară zile în sir.

Care este rolul chakrelor în cadrul sistemului?

Există şapte chakre fundamentale: *muladhara,* situată în zona perineului,

spaţiul dintre orificiul anal şi organele genitale; *swadhishthana,* situată chiar deasupra organelor genitale; *manipuraka,* situată la doi centimetri sub buric; *anahata,* situată sub punctul în care cutia toracică se uneşte cu diafragma; *vishuddhi,* situată la baza gâtului; *agna,* situată între sprâncene; şi *sahasrara,* cunoscută şi sub numele de *brahmarandra,* situată în fontanela din vârful capului (unde nou-născuţii au un punct moale).

Chakrele sunt cele şapte dimensiuni prin care energiile tale îşi găsesc expresia. Experienţele tale interioare – mânia, suferinţa, pacea, bucuria şi extazul – sunt niveluri diferite de exprimare a energiilor tale vitale. Dacă energiile tale sunt prevalente în muladhara, atunci mâncarea şi somnul vor fi factorii dominanţi din viaţa ta. Dacă energiile sunt prevalente în swadhishthana, plăcerea va fi factorul dominant din viaţa ta; altfel spus, te vei bucura de realitatea fizică în multe feluri. Dacă energiile tale sunt prevalente în manipuraka, eşti un om de acţiune; poţi realiza multe în lume. Dacă energiile tale sunt prevalente în anahata, eşti un om foarte creativ. Dacă en ergiile tale sunt prevalente în vishuddhi, ai o prezenţă puternică. Dacă energiile tale sunt prevalente în agna, eşti realizat intelectual. Realizarea intelectuală îţi poate aduce

o stare de pace şi stabilitate interioară, indiferent ce se întâmplă în exterior.

Acestea sunt pur şi simplu niveluri de intensitate. Un om care caută plăcerea are mai multă intensitate în viaţa lui decât cineva a cărui viaţă înseamnă doar mâncare şi somn. Omul care vrea să iniţieze ceva în lume are mult mai multă intensitate decât unul care caută plăcerea. Un artist sau o persoană creativă îşi trăieşte viaţa mai intens prin comparaţie cu ceilalţi trei. în vishuddhi, intensitatea are o dimensiune complet diferită, iar în agna este şi mai mare. Dacă accesezi sahasrara, vei exploda în stări extatice inexplicabile. Fără vreun stimulent sau vreun motiv exterior, vei fi pur şi simplu extaziat, fiindcă energiile tale vor atinge vârful.

Este o greşeală să vorbim despre chakre inferioare şi chakre superioare. Este ca şi cum am compara fundaţia unei clădiri cu acoperişul său. Acoperişul nu este superior; fundaţia nu este inferioară. Calitatea, durata de viaţă, stabilitatea şi siguranţa unei clădiri depind, în mare măsură, de fundaţie, şi mai puţin de acoperiş. De exemplu, în corpul fizic, energiile tale trebuie să fie, într-o oarecare măsură, în chakra muladhara. „Mula”

înseamnă rădăcină sau sursă, iar „adhara” înseamnă fundaţie. în ingineria corpului, ea este baza. Dacă vrei să te dezvolţi, trebuie să o cultivi.

în acelaşi timp, chakrele au şi o dimensiune spirituală, nu doar fizică. Cu conştientizarea potrivită, aceeaşi muladhara te poate aduce într-un punct în care să te eliberezi complet de nevoia compulsivă de hrană şi somn.

Chakrele se încadrează în una dintre cele două dimensiuni:

muladhara, swadhishthana, manipuraka şi chakrele înrudite sunt preocupate de menţinerea stabilităţii şi înrădăcinării corpului. Aceste trăsături sunt asociate cu pământul, cu autoconservarea. Când energiile tale predomină aceste chakre, trăsăturile tale sunt lumeşti şi eşti prins mai puternic în strânsoarea naturii. Chakrele din partea superioară – vishuddhi, agna, sahasrara – şi chakrele înrudite sunt centri care te îndepărtează de atracţia pământului. Ele sunt pr eocupate cu năzuinţa de infinit. Te ajută să devii receptiv la forţa numită, în general, graţie.

Chakra de mijloc, anahata, este un echilibru între cele două dimensiuni. Este o tranziţie între chakrele inferioare şi superioare, între instinctul de

supravieţuire şi instinctul de eliberare. Este simbolizată prin două triunghiuri întrepătrunse, unul cu vârful în jos şi celălalt cu vârful în sus, formând o stea cu sase colturi. Multe tradiţii religioase au folosit steaua ca simbol sacru, fiindcă unele fiinţe iluminate din aceste culturi şi-au împlinit natura lor originală prin anahata şi au descoperit în interiorul lor triunghiurile interconectate ale acestei chakre.

Chakra vishuddhi, situată la baza gâtului, înseamnă literalmente „filtru”. Dacă chakra ta vishuddhi este puternică, vei avea capacitatea de a filtra tot ce pătrunde în tine. Cu alte cuvinte, dacă chakra ta vishuddhi este foarte activă, vei deveni atât de puternic, încât natura exterioară nu va avea nicio influenţă asupra ta. În iconografia indiană, Adiyogi, sau Shiva, este înfăţişat cu gâtul albastru, fiindcă este capabil să filtreze toate otrăvurile lumii exterioare şi să le împiedice să pătrundă în sistemul său, blocându-le în gât.

Dacă energiile tale intră în chakra agna, situată între sprâncene, vei deveni iluminat intelectual, dar nu te vei elibera experienţial. Adi Shankara, un mare filozof mistic indian din secolul al VUI-lea, a străbătut pământul şi a învins legiuni întregi de cărturari în dezbateri metafizice. Logica lui era imbatabilă, fiindcă unirea experimentată în agna le

conferă oamenilor un nivel extraordinar de perspicacitate şi percepţie intelectuală.

A şaptea chakră, sahasrara, este situată puţin în afara corpului. La majoritatea oamenilor, este inactivă. O poţi activa cu ajutorul practicii spirituale sau printr-un mod de trai foarte intens. Dacă îti accesezi sahasrara, experienţa ta nu mai este intelectuală; este experienţială. Vei exploda în stări extatice inexplicabile şi cele mai profunde tărâmuri mistice încep să se deschidă pentru tine. Uneori, poţi trăi stări extatice care, fără practica spirituală necesară echilibrării fiziologice şi psihologice, pot fi incontrolabile. în tradiţia indiană, misticii extatici se numesc *avadhuta.* Starea conştiinţei lor era atât d e modificată, încât, de multe ori, trebuiau să fie hrăniţi şi îngrijiţi de cei din jur, fiindcă erau incapabili să se preocupe singuri de aspectele lumeşti ale vieţii.

în mod fundamental, orice cale spirituală este o călătorie de la muladhara la sahasrara, o evoluţie de la o dimensiune la alta. în sistemul yoghin, există un spectru larg de practici spirituale care permit mutarea energiilor de la o chakră în alta. însă de la agna la sahasrara nu există nicio cale. Trebuie fie să sari, fie să cazi în ea.

Din acest motiv, gurul are un rol extraordinar în tradiţia spirituală

indiană. Pentru a face saltul de la agna la sahasrara ai nevoie de o încredere uriaşă. De exemplu,
dacă cineva îți cere să te arunci într-un abis
fără fund, trebuie să iii complet nebun, extraordinar de curajos sau incredibil de încrezător ca să faci asta. Aproape nimeni nu are curajul necesar. Foarte puţini sunt suficient de nebuni încât să își trăiască viaţa
într-un abandon total; majoritatea oamenilor trăiesc prudent şi simt nevoia imperioasă de a-şi proteja limitele. în concluzie, 99,9% dintre oameni au nevoie de încredere. Fără încredere, nu vor face niciodată saltul.

Cu toate acestea, abisul nu trebuie te ducă cu gândul la o groapă cumplită, întunecată. Abisul este, mai degrabă, un spaţiu ferit de orice posibilitate de rănire şi suferinţă, o dimensiune absolut inedită, complet nerepetitivă, o dimensiune dincolo de orice comparaţie şi context, care te lasă nu ca individ, ci ca natură infinită atotcuprinzătoare, într-o neclintire dincolo de beatitudine.

Aşadar, saltul merită făcut. Saltul este totul. Odată cu el, abisul fără fund se transformă în libertate nemărginită.

Sadhana

Timp de douăsprezece-patruzeci şi opt de minute, concentrează-te cu ochii deschişi într- un punct situat la cincisprezece-douăzeci şi doi de centimetri de regiunea dintre sprâncene şi vei putea desluşi natura şi structura chakrelor tale individuale (în funcţie de durata şi nivelul tău de atenţie). Această percepţie poate contribui la stabilizarea mişcării aleatorii a chakrelor din fiziologia umană sub efectul situaţiilor exterioare stresante. Acesta f
este doar un aspect al unei forme foarte sofisticate de kriya yoga care îţi poate permite să accesezi dimensiunea ta akashică sau eterică interioară.

CALEA NECARTOGRAFIATĂ

A şasea ramură a yoga se numeşte *dhyana,* sau *dhyan,* şi se referă, în esenţă, la transcenderea graniţelor cadrului fizic şi mintal uman.

Dhyan a fost adus în China din India de către călugării budişti, care i-au dat denumirea *Ch'an.* Această ramură a yoga s-a răspândit în ţările din Asia de Sud- Est şi a ajuns până în Japonia, unde a devenit *Zen* şi şi-a găsit expresia într-un întreg sistem de cunoaştere directă, care nu pune accent pe vreo doctrină.

Zen este o cale spirituală fără texte sacre, cărţi, reguli sau practici rigide; este o cale necartografiată.

Prima mărturie scrisă despre utilizarea metodei numite în prezent Zen datează din urmă cu aproximativ opt mii de ani, cu mult înaintea lui Gautama Buddha. Regele Janaka era un om strălucit şi un căutător înfocat,

cuprins de febra cunoaşterii. El i-a dus la epuizare pe toţi învăţătorii spirituali din împărăţia sa. Niciunul nu l-a putut a juta, fiindcă toti erau născuti din carte. încă nu cunoştea pe nimeni care să provină din experienţa interioară.

într-o zi, regele a plecat la vânătoare. în fundul junglei, a zărit un yoghin. S-a oprit. în faţa unui mic schit, şedea Ashtavakra, unul dintre cei mai împliniţi yoghini şi maeştri spirituali din istorie. Janaka a dat să descalece ca să îl salute. A trecut un picior peste şa şi tocmai era pe punctul să coboare, când Ashtavakra i-a spus:

- Opreşte-te!

Janaka s-a oprit cu un picior în etrier şi cu celălalt în aer. Poziţia era dureroasă, dar Janaka a

încremenit, uitându-se la Ashtavakra. Nu ştim cât timp l-a ţinut aşa gurul, dar brusc, în acea postură incomodă, Janaka a devenit complet iluminat. Metoda folosită de Ashtavakra seamănă cu metoda Zen folosită în prezent în întreaga lume.

Odată... a existat un maestru Zen respectat de toată lumea, dar care nu avea nicio învăţătură de împărtăşit. Purta întotdeauna un sac uriaş pe umeri; sacul era plin de tot felul de obiecte, inclusiv de dulciuri. în fiecare oraş şi sat în care intra, copiii se adunau în jurul lui, iar el le împărţea dulciuri şi pleca. Oamenii îi cereau învăţături, dar el râdea şi îşi vedea de drum.

într-o zi, un alt maestru Zen extrem de apreciat a ieşit în întâmpinarea lui. Voia să vadă dacă omul cu sacul pe umeri era sau nu dedicat căii Zen. Asa că l-a întrebat:

- Ce este Zen?

Bărbatul şi-a lepădat imediat sacul şi a stat drept.

- Care este telul Zen? l-a întrebat apoi.

Bărbatul şi-a ridicat sacul, l-a

aruncat pe umeri şi a plecat.

întâmplarea este definitorie pentru yoga. Este definitorie pentru orice practică spirituală. Dacă vrei să împlineşti calea yoga sau calea Zen, trebuie să lepezi povara, să arunci totul în drum, să te eliberezi, să stai drept. Este important. Cu povara pe umeri, nu vei reuşi probabil niciodată. Şi care este scopul yoga? Să preiei încă o dată toată povara, în mod conştient. Doar că de data aceasta nu o vei mai resimţi ca o povară!

Stiinta sacră

Ce înseamnă a sfinţi sau a consacra un spaţiu?

De multe ori, cuvântul „consacrare” este folosit inexact. Pentru majoritatea oamenilor, înseamnă o serie de ritualuri care conferă, în cel mai bun caz, frumuseţe şi poezie vieţilor noastre, dar nu îndeplineşte nicio utilitate reală. Majoritatea oamenilor cred că este doar un şir de baliverne, menit să manipuleze procesul spiritual şi să exploateze masele înfricoşate şi credule. Este timpul să abandonăm această concepţie superficială şi să privim în profunzime.

Transformarea tărânei în hrană se numeşte agricultură. Transformarea hranei în carne şi oase se numeşte digestie. Transformarea cărnii în ţărână se numeşte incinerare. Transformarea cărnii, a unei pietre sau a unui spaţiu gol într-o posibilitate mai înaltă se numeşte consacrare.

Consacrarea este un proces viu. în sanscrită, termenul folosit este *pratishtha.*

După cum am menţionat anterior, ştiinţa modernă de astăzi ne spune că totul este aceeaşi energie, manifestată într-un milion de moduri diferite. Dacă este aşa, ceea ce numim divin, ceea ce numim piatră, ceea ce numim bărbat, femeie sau demon reprezintă aceeaşi energie, care funcţionează în moduri diferite. Cu tehnologia necesară, poţi transforma spaţiul simplu din jurul tău într-o exuberantă divină. Poţi lua şi transforma o piatră într-un zeu sau o zeiţă. Acesta este fenomenul consacrării.

Din cele mai vechi timpuri, în special în India, o cantitate uriaşă de cunoştinţe despre consacrare a circulat de la o generaţie la alta. Acest lucru se datorează faptului că, indiferent cât de bună sau de lungă este viaţa omului, la un moment dat, dorinţa umană fundamentală de a intra în contact cu sursa creaţiei se va manifesta invariabil. Dacă posibilitatea

de a accesa aceste dimensiuni profunde nu este creată şi pusă la dispoziţia tuturor celor care le caută, atunci societatea nu asigură o bunăstare autentică cetăţenilor sai.

Graţie acestei conştientizări, cultura indiană a construit numeroase temple pe fiecare stradă. Nu a făcut acest lucru pentru a încuraja competiţia între ele. Ci pur şi simplu pentru că nimeni nu trebuie să trăiască într- un spaţiu care nu este consacrat.

Este un noroc extraordinar pentru o fiinţă umană să trăiască într-un spaţiu consacrat. în acest spaţiu, chiar şi modul în care trăieşte se modifică radical. S-ar putea să te întrebi: „Nu pot trăi fără el?” Ba poţi. Dacă ştii să îţi
transformi corpul într-un templu, nu mai este atât de important să mergi la templu. într- adevăr, îţi poţi consacra corpul. Dar întrebarea este dacă vei reuşi să îl menţii în
această stare.

Toate iniţierile spirituale au ca scop consacrarea cărnii într-un spaţiu asemănător unui templu. După asta, nu este nevoie decât să te menţii. O practică spirituală zilnică constituie o modalitate de a menţine sistemul r
uman după iniţiere într-o stare ridicată de vibraţie. în diferite momente, am oferit consacrări puternice oamenilor, uneori formal, alteori informai. A consacra un obiect neînsufleţit – o stâncă, de exemplu – are un cost de

viaţă uriaş. Transformarea fiinţelor umane în temple vii este mult mai ieftină şi mai ecologică şi, în plus, oamenii sunt mobili! Există multe avantaje, dar problema este că fiinţele umane trebuie să investească timp, energie şi concentrare în menţinerea stării, altfel nu va funcţiona.

Când oamenii sunt prea distraşi şi nu doresc să se transforme în temple vii, construirea templelor de piatră devine o necesitate. Scopul de bază al construirii unui templu este crearea de beneficii pentru majoritatea oamenilor lipsiţi de orice practică spirituală. Dacă poţi împlini o practică spirituală într-un astfel de spaţiu consacrat, beneficiul este dublu. Templul exterior este de nepreţuit mai ales pentru cei care nu ştiu să îşi transforme corpul într-un templu.

Există mai multe modalităţi, dar, în general, consacrarea, sau pratishtha, se face prin ritualuri, mantre, sunete, forme şi aşa mai departe. Mentenanţa constantă este importantă. Ritualurile din temple nu sunt efectuate de dragul tău; ele trebuie să menţină în viaţă zeitatea sau forma de energie. Ce este o zeitate? O zeitate este un instrument folosit pentru un scop specific: pentru a te împlini în diferite aspecte ale vieţii. De fapt, cuvântul tradiţional pentru zeitate este *yantra,* care înseamnă, literalmente,

maşinărie sau formă activă de energie. Conform înţelepciunii tradiţionale, oameni nu trebuiau să păstreze în casele lor idolii de piatră. în caz contrar, aceştia trebuiau întreţinuţi zilnic cu procesele potrivite. O zeitate consacrată prin mantre, care nu este întreţinută zilnic, devine o energie în retragere şi poate provoca un rău imens oamenilor din jurul ei. Din păcate, multe temple au ajuns aşa din cauza întreţinerii necorespunzătoare de către oamenii care nu ştiu cum să le menţină vii.

Prana pratishtha se deosebeşte prin faptul că, pentru a consacra ceva, foloseşte propriile energii vitale. O formă consacrată astfel nu are nevoie de niciun fel de întreţinere. Este literalmente veşnică. Misiunea mea de o viaţă, şi anume consacrarea Dhyanalinga (o formă de energie subtilă, în care toate chakrele funcţionează la capacitate optimă, la Centrul Isha Yoga din Coimbatore, în sudul Indiei, în 1999) a fost împlinită prin intermediul prana pratishtha. Din acest motiv, pe acest altar nu sunt practicate ritualuri. Nu sunt necesare. Dhyanalinga nu are nevoie de niciun fel de întreţinere, fiindcă vitalitatea sa nu va fluctua niciodată. Ea va rămâne aceeaşi chiar dacă vom înlătura structura de piatră a clădirii.

Indiferent de schimbările fizice care vor avea loc cu timpul, forma de energie nu va pieri! Acest lucru se datorează faptului că forma reală este alcătuită dintr-o dimensiune nonfizică. Este indestructibilă.

Templele indiene nu au fost niciodată locuri de rugăciune.

în mod tradiţional, oamenii se spălau dimineaţa, plecau la templu, rămâneau acolo o vreme şi abia apoi îşi începeau ziua. Templul era precum un spaţiu public de încărcare a bateriilor. Majoritatea oamenilor au uitat astăzi acest lucru. Ei merg la templu, cer câte c eva, se aşază pe podeaua templului şi apoi se ridică imediat şi pleacă. Este inutil. Ideea este să stea şi să absoarbă energiile locului.

La Templul Yoghin Dhyanalinga din Coimbatore, nu ţi se cere să „crezi” în nimic ca să culegi roadele. Nu ţi se cere să te rogi sau să aduci vreo ofrandă ritualică. Esti încurajat să închizi ochii şi să fii în acel spaţiu pentru un timp. Dacă vei încerca şi tu, vei descoperi că este o experienţă extraordinară. Dhyanalinga reprezintă cel mai înalt nivel de intensitate pe care îl poate avea orice formă. Chiar şi cei care nu ştiu nimic despre meditaţie vin şi se asază devenind meditativi prin propria natură. Este un instrument remarcabil.

Dacă mi s-ar oferi sprijinul şi oportunitatea necesare, aş vrea să

consacru întreaga planetă! Mă pricep la asta: să transform aerul subţire într-un spaţiu vibrant foarte puternic, să transform o bucată de metal sau o piatră într-o reverberaţie divină. Visul meu este ca, într-o zi, toată omenirea să trăiască într-un mediu consacrat. Casa ta trebuie să fie consacrată; strada ta trebuie să fie consacrată; biroul tău trebuie să fie consacrat. Toate locurile în care îţi petreci timpul trebuie să fie consacrate. Când trăieşti într-un astfel de spaţiu, evoluţia ta nu trebuie să se limiteze la scara darwiniană; poţi să sari pur şi simplu către starea absolută de bine şi de libertate.

în India, cele mai vechi temple sunt închinate lui Shiva, „ceea ce nu este”. Există mii de temple ale lui Shiva în toată ţara, iar majoritatea nu au niciun idol propriu-zis. în general, au o formă reprezentativă, o *lingă.*

„Lingă” înseamnă „forma”. în momentul creaţiei, când nemanifestatul s-a manifestat, prima formă pe care şi-a asumat-o a fost elipsoidală, sau de elipsă tridimensională, numită în prezent lingă. La început, a fost un elipsoid, dar apoi a luat numeroase alte chipuri şi forme. Dacă intri în stări profunde de meditaţie, vei descoperi că înainte de punctul de dizolvare absolută, energia va căpăta din nou forma unei lingă. Cosmologii moderni au

identificat că nucleul fiecărei galaxii este întotdeauna un elipsoid.

Aşadar, în yoga, lingă este considerată, în general, forma perfectă şi fundamentală a existenţei. Este prima formă şi forma finală, în spaţiul dintre ele are loc creaţia. Ceea ce se află dincolo este „ceea c e nu este”, sau shi-va. Deci, forma lingă este, de fapt, o deschidere în ţesătura creaţiei. Pentru creaţia fizică, uşa din faţă este o lingă, iar uşa din spate este tot o lingă! Din acest motiv, templul este o deschidere în ţesătura fizicalităţii. Poţi să cazi direct prin ea şi să ajungi dincolo: acest lucru îl transformă într-o posibilitate extraordinară.

Ce este interesant este că lingă se întâlneşte pe tot globul. în Africa, există lingă din teracotă, utilizată cu precădere în scopuri oculte. în Delfi, în Grecia, există lingă subterană, cunoscută sub numele de „buricul pământului”. Nu este altceva decât manipura lingă, menită să susţină prosperitatea şi bunăstarea materială. Când cineva mi-a arătat o poză cu ea, mi-am dat seama imediat ce tip de oameni au consacrat-o. A fost, fără doar şi poate, opera unor yoghini indieni din urmă cu câteva mii de ani; nu am nicio îndoială în această privinţă.

în 2015, când am consacrat Adiyogi: The Abode of Yoga în Tennessee, evenimentul a avut o importanţă

spirituală remarcabilă – a fost, de fapt, un reper pentru yoga clasică în lumea occidentală. După ce am văzut numeroase situri străvechi de interes, am căpătat convingerea că, în ultimii trei mii de ani în America de Nord, sau chiar în toată emisfera vestică, nu a existat nimic de acest tip de semnificaţie energetică. Consacrat prin procesul prana pratishtha, spaţiul este un omagiu adus lui Adiyogi, primul yoghin din lume. Dedicat exclusiv căutării şi practicării yoga, spaţiul este un tezaur viu al celui mai înalt nivel de vibraţie şi exuberantă energetică şi oferă o posibilitate spirituală unică căutătorilor din Occident.

în prezent, în India, majoritatea formelor lingă reprezintă cel mult o chakra sau două. Ele sunt, invariabil, consacrate pentru bunăstarea materială. Câteva anahata lingă sunt consacrate pentru linişte şi bucurie. Unicitatea Dhyanalinga este că toate cele şapte chakre ale sale sunt energizate la zenitul lor. Ar fi fost mult mai uşor de creat
şapte lingă separate pentru şapte chakre, dar impactul nu ar fi fost acelaşi. Aşadar, Dhyanalinga este asemenea corpului energetic al celei mai evoluate fiinţe, numită în cultura yoghină „Shiva”, veşnic disponibilă pentru toţi. Este cea mai înaltă manifestare posibilă.

Dacă o ridici la niveluri foarte mari

de intensitate, energia îşi menţine forma doar până într-un anumit punct. Dincolo de el, devine fără formă, şi oamenii sunt, în mare măsură, incapabili să o experimenteze. Dhyanalinga a fost consacrată în aşa fel, încât energia s-a cristalizat în cel mai înalt punct, dincolo de care nicio formă nu poate exista. A fost creată în aşa fel, încât fiecare căutător care tânjeşte după intimitatea de a sta alături de un guru viu poate face acest lucru.

Mai presus de toate, Dhyanalinga este o posibilitate spirituală uriaşă şi fără precedent datorită faptului că reprezintă o oportunitate de a experimenta viaţa în profunzimea şi totalitatea ei. Cel care pătrunde în sfera sa este influenţat la nivelul corpului akashic sau eteric sau al vignanamayakosha. Transformarea corpului fizic, mintal sau energetic se poate pierde de-a lungul vieţii. Dar odată ce eşti atins la nivelul corpului eteric, atingerea este veşnică. Această sămânţă a eliberării va aştepta ocazia potrivită de a încolţi şi înflori, chiar dacă vei trece prin multe vieţi.

Pentru a finaliza Dhyanalinga, mi-a luat trei ani şi jumătate de proces foarte intens de consacrare. Mulţi yoghini şi adepţi au încercat să creeze o astfel de lingă, dar, din diverse motive, ingredientele necesare nu sau îmbinat. Nu a fost voia mea; a fost voia

gurului meu. Deşi a fost trecător, contactul cu maestrul meu a fost important din toate perspectivele. A călăuzit fiecare pas al vieţii mele, inclusiv naşterea mea. Dhyanalinga s-a împlinit în cele din urmă cu ajutorul graţiei sale şi iubirii, sprijinului şi înţelegerii multor oameni care s-au dăruit cu bună-stiintă sau fără, voit sau nu, conştient sau inconştient. Le sunt recunoscător tuturor.

Sadhana

Dacă înveţi să foloseşti cele cinci elemente J I într-o formaţie geometrică simplă, poţi crea un spaţiu energetic extrem de benefic pentru tine, încearcă următorul exerciţiu simplu.

Desenează o figură precum cea de mai jos folosind făină de orez sau de alt tip de cereale. Pune în centrul unei farfurii cu apă o candelă cu ghee – unt clarifiat. Pune o floare în apă. Ai creat astfel o formă geometrică folosind apă, foc şi aer. Floarea din apă reprezintă pământul. Akash, adică eterul, este, desigur, veşnic prezent.

încearcă acest proces simplu în fiecare seară. Vei observa că energia camerei tale se modifică subtil, dar puternic. în acest fel, vei oferi zilnic o putere unică biroului sau casei tale.

Munţi de graţie

Pentru majoritatea yoghinilor şi misticilor, problema este că nu au putut niciodată să împărtăşească roadele realizării lor cu oamenii din jur. Nu este uşor să găseşti pe cineva capabil să primească ceea ce ştii. Dacă găseşti chiar şi un singur om, te poţi considera norocos.

Prin urmare, majoritatea maeştrilor spirituali şi-au descărcat cunoaşterea în locuri îndepărtate, dar nu complet inaccesibile. De m uite ori, au ales un vârf de munte, fiindcă este ferit de traficul uman şi de tulburări. în India există multe locuri de felul acesta. Muntele Kailash (un vârf montan din vestul Tibetului, considerat un loc sacru de o putere şi o vechime incomensurabile) este locul în care cantitatea maximă de cunoaştere a fost păstrată vreme îndelungată sub formă de energie.

Kailash este cea mai mare bibliotecă mistică de pe planetă. Aproape toate religiile orientale o consideră sacră. Hinduşii o consideră prin tradiţie sălaşul marelui zeu Shiva şi al

consoartei sale, Parvati. Budiştii o cred sfântă, considerând că trei dintre marii lor Buddha trăiesc acolo. Jainiştii cred că primul lor mare maestru, *tirthankara,* a cunoscut acolo eliberarea. Religia bon, religia originală a Tibetului, o consideră, de asemenea, profund sacră.

în ultimii unsprezece ani, am călăuzit mai mulţi pelerini la Kailash. în 2007, când am fost acolo, sănătatea mea era deosebit de şubredă. Am călătorit săptămâni întregi fără oprire şi, în acest timp, medici derutaţi, din toate părţile lumii, m-au diagnosticat cu o sumedenie de boli, inclusiv malarie, denga, febră tifoidă şi chiar cancer. Medicii confuzi au spus despre analizele mele de sânge că sunt „ezoterice”! în cele din urmă, am decis să privesc în interiorul meu şi să lucrez asupra mea. Câteva zile mai târziu, am ajuns la Kailash. Mă simţeam mai bine în acel moment, dar eram încă foarte slăbit. Când am privit muntele, am văzut că erau foarte multe cunoştinţe mistice care aşteptau să fie accesate. Aşa că am luat un fir de energie din munte şi l-am conectat într-un anumit mod la sistemul meu energetic. De îndată ce am făcut acest lucru, vitalitatea a reapărut brusc, iar corpul meu energetic epuizat (devastat de cele aproape opt săptămâni de febră) a revenit la normal. Arătam mai tânăr, mă simţeam mai tânăr şi mi se

schimbase până şi vocea – în decurs de aproximativ o oră!
Rezultatele erau vizibile. Aproape două sute de oameni din jurul meu au fost martorii transformării.

Există şi alte locuri cu o energie vibraţională uriaşă, în care misticii au lăsat moştenire roadele practicii lor spirituale. Astfel de spaţii sunt nenumărate în Himalaya. O sumedenie de mistici şi yoghini au locuit în aceşti munţi. în acest timp, au lăsat în urmă în mod natural o anumită dimensiune de energie şi, prin urmare, Himalaya a acumulat un fel de aură.

De exemplu, Kedarnath este doar un mic templu din Himalaya. Nu există nicio zeitate acolo; este doar o formaţiune stâncoasă. Dar este unul dintre cele mai puternice locuri din lume!

Dacă tânjeşti să îţi îmbunătăţeşti receptivitatea şi vizitezi un astfel de loc, vei fi uimit. Există multe locuri de genul ăsta în Orient, dar Himalaya îi atrage pe cei mai mulţi.

Mai există un loc, Kumara Parvat, aflat în statul Karnataka din sudul Indiei. *Parvat* înseamnă „munte”. *Kumara* face trimitere la fiul lui Shiva, pe care îl chema Kartikeya. Acesta a purtat multe bătălii, încercând să transforme lumea, dar când şi-a dat seama de inutilitatea demersului său, a venit în această regiune. Aici şi-a spălat sabia de sânge pentru ultima

oară. A decis că, şi dacă ar lupta o mie de ani, nu va putea să schimbe lumea; a înţeles că o soluţie violentă generează alte zece probleme. Aşa că a urcat pe munte şi a stat pe piscul lui. în mod normal, atunci când un yoghin vrea să îşi lepede corpul, se aşază sau se întinde. Dar pentru că era un mare războinic, Kartikeya a rămas drept şi a ieşit din trup stând în picioare.

Părăsirea voluntară a formei fizice, fără să o deteriorezi, este un indiciu al stăpânirii absolute a procesului vieţii. în general, în tradiţia indiană, acest lucru se numeşte *mahasamadhi,* „ecuanimitatea glorioasă".

în urmă cu mai mulţi ani, când am fost la Kumara Parvat, mi s-a pregătit un mic cort. Am vrut să dorm în el, dar când am intrat şi am încercat să mă întind, corpul meu s-a ridicat involuntar în picioare, demontând cortul. Nu am reuşit să mă întind toată f

noaptea; trupul meu nu voia să stea decât în picioare. Atunci am început să înţeleg semnificaţia vieţii lui Kartikeya. Deşi a trăit cu mii de ani în urmă, moştenirea lui este încă vie şi vibrantă.

Opera lui nu poate fi niciodată ştearsă. De fiecare dată când cineva face ceva cu energiile sale vitale, creează o anumită posibilitate, care nu poate fi ştearsă de niciun eveniment. Munca şi prezenţa celui care a experimentat, chiar şi în mică măsură,

dimensiunile interioare nu pot fi distruse niciodată.

De exemplu, se presupune că Gautama Buddha a trăit acum două mii cinci sute de ani, iar Isus acum două mii de ani, dar, în ceea ce mă priveşte, ambii sunt o realitate vie. Odată ce creezi ceva cu energiile tale vitale, volumul de muncă este veşnic pentru toate scopurile practice şi timpul nu îl poate distruge. Dacă lucrezi cu corpul fizic, din carne şi sânge, munca are o durată limitată de viaţă. Dacă îţi foloseşti mintea, durata de viaţă a operei sale este mult mai lungă. Dar dacă lucrezi cu energiile vitale fundamentale, atunci rezultatul este atemporal.

PISCURI ARGINTII

încă din copilărie, am zărit pe fundalul privirii mele un vârf de munte. Abia pe la şaisprezece ani am discutat despre asta cu prietenii mei (care mi-au răspuns: „Eşti nebun! Care munţi?”) şi mi-am dat seama că nimeni altcineva nu avea munţi în ochii lor. O vreme m-am gândit că ar trebui să găsesc acel pisc, dar apoi am abandonat ideea.

Să zicem că ai o pată pe ochelari. Te obişnuieşti cu ea după un timp. Aşa s-a întâmplat şi cu vârful meu de munte. Mult mai

târziu abia, când un potop de memorii s-au întors la mine şi căutam un loc

pentru Dhyanalinga, am început să caut vârful care îmi dominase vederea.

Am umblat peste tot. Am străbătut de vreo unsprezece ori cei o mie două sute douăzeci de kilometri de la Goa la Kanyakumari, cel mai sudic vârf al

Indiei. în total, am parcurs mii de kilometri pe drumuri şi cărări pline de noroi.

Apoi, într-o zi, după mulţi ani, am dat din pură întâmplare peste un sat de lângă Coimbatore. După ce am luat o curbă cu maşina, am zărit A Şaptea Colină a Munţilor Velliangiri. Iată-1: muntele pe care îl văzusem încă din copilărie. în clipa în care l-am zărit – o amintire care a rămas în mine toată viaţa –, piscul a dispărut din vederea mea interioară şi a devenit o realitate vie. Brusc, mi-am dat seama că acesta va fi spaţiul cel mai favorabil de pe planetă pentru munca vieţii mele.

Dacă mă întrebi „Care este cel mai măreţ munte de pe planetă?”, voi răspunde mereu „Velliangiri”. M-am născut cu aceşti munţi întipăriţi pe retină şi imaginea lor

m-a bântuit o viaţă. Au trăit în mine, fiind sistemul meu de navigaţie şi radarul meu interior. Aceşti munţi nu sunt doar o formaţiune geografică pentru mine. Sunt un rezervor de tot ceea ce trebuia să ştiu pentru a crea Dhyanalinga.

„Velliangiri” înseamnă literalmente „munte de argint”, şi poartă acest nume pentru că, în cea mai mare parte a anului, piscurile sunt învăluite în nori. Vârfurile mai sunt numite şi „Munţii Kailash ai Sudului”, fiindcă Adiyogi, sau Shiva însuşi, a petrecut aici ceva mai mult de trei luni. Când a sosit, nu era în starea lui obişnuită de beatitudine. (Potrivit legendei, era supărat pe el însuşi pentru că nu reuşise să se ţină de promisiunea făcută uneia dintre cele mai înflăcărate adepte ale sale.) Era intens şi deznădăjduit, iar această energie este evidentă şi astăzi; a produs un şir de yoghini care, prin tradiţie, au fost furioşi. Aceştia şi-au făcut practica spirituală aici şi au dobândit această însuşire. Nu erau mânioşi cu privire la nimic anume; erau, pur şi simplu, într-o anumită stare de intensitate.

Mai presus de toate, acest

munte este foarte important pentru mine, fiindcă aici gurul meu şi-a lepădat corpul. Muntele este ca un templu, ca un altar viu, pentru noi, cei din această tradiţie yoghină: un torent de divinitate, o cascadă de graţie.

Calea misticului

Anumite cercuri manifestă o mare curiozitate faţă de experienţele mistice. Mulţi pretind că au avut experienţe paranormale extraordinare, invocându-le ca dovadă a evoluţiei lor spirituale.

Un cuvânt des întâlnit în vocabularul spiritual ale oamenilor de astăzi este *samadhi,* considerat un fel certificat de împlinire mistică.

Ce este samadhi?

Este o stare de ecuanimitate, în care intelectul transcende funcţia sa normală de discriminare. La rândul său, acest lucru te detaşează de corpul fizic, creând un spaţiu între tine şi corp.

Există diferite tipuri de samadhi-uri, care, pentru o uşoară înţelegere, au fost împărţite în opt tipuri, grupate în două mari categorii: *savikalpa* (samadhi-uri cu atribute sau calităţi care sunt foarte plăcute, beatifice şi extatice); şi *nirvikalpa* (samadhi-uri care transcend plăcerea şi neplăcerea şi nu au atribute sau calităţi). Nirvikalpa samadhi are un singur punct de contact cu corpul. Restul

energiei este liberă şi fără relaţie cu fizicul. Aceste stări sunt menţinute o perioadă, pentru a ajuta practicanţii să stabilească distincţia dintre ei şi corpurile lor.

Samadhi este un pas semnificativ al evoluţiei spirituale, dar încă nu este supremul. Experimentarea unui tip de samadhi nu înseamnă eliberarea de ciclurile existentei. Este doar un nou nivel de experienţă. Când erai copil, experienţa vieţii tale era într-un anumit mod. La vârsta adultă, nivelul tău de experienţă este diferit. Trăieşti aceleaşi situaţii într-un mod total diferit, în momente diferite din viaţa ta. Asa sunt şi samadhi-urile.

Unii oameni pot accesa un anumit nivel de samadhi şi rămâne acolo ani întregi, fiindcă este o stare plăcută. în această stare, nu există spaţiu sau timp şi nici probleme corporale, întrucât barierele fizice şi psihologice au fost desfiinţate într-o oarecare măsură. Dar starea este temporară. în momentul în care ies din ea, toate nevoile corporale şi obiceiurile mintale revin.

în general, prin comparaţie cu un om treaz, un om uşor ameţit de băutură are un nivel de experienţă şi exuberanţă diferit. Dar toti ies din această stare la un moment dat.

Toate samadhi-urile sunt un mod de a te droga fără substanţe chimice exterioare. Dacă intri în aceste stări, ţi se va deschide o nouă dimensiune. Dar aspectul crucial este că nu rămâi permanent transformat. Nu te muţi într-o altă realitate. Nivelul tău de experienţă a devenit mai profund, dar nu te-ai eliberat, în sensul absolut.

Majoritatea fiinţelor iluminate nu au rămas niciodată în stări samadhi. Gautama Buddha nu a rămas niciodată într-o astfel de stare şi a meditat ani în şir după iluminare. Mulţi discipoli ai săi au meditat îndelung, timp de ani de zile. Dar Gautama nu a făcut – niciodată acest lucru, fiindcă, probabil, nu i sa părut necesar. înaintea iluminării, a

practicat şi a experimentat toate cele opt tipuri de samadhi, apoi le-a abandonat. A spus: „Nu asta e.” A înţeles că nu este aceasta calea către realizare. Samadhi este doar un nivel elevat de experienţă, un fel de LSD interior, fără nicio contribuţie externă, care schimbă nivelurile percepţiei. Pentru că este mult mai frumoasă decât realitatea actuală, există riscul să rămâi captiv într-o astfel de stare, însă, după cum ştim, chiar şi cele mai frumoase experienţe pot deveni cu timpul o piedică.

Dacă realizarea este prioritatea numărul zero din viaţa ta, atunci orice lucru care nu te duce mai aproape cu un pas de libertatea absolută este lipsit de rost. Să zicem că escaladezi Everestül: nu poţi face nici un pas în lateral, pentru că ai nevoie de fiecare fărâmă de energie ca să ajungi în vârf. La fel, ca să ajungi în vârful conştiinţei tale, ai nevoie de fiecare fărâmă de energie pe care o poţi aduna. Şi tot nu va fi suficient! Este recomandat să eviţi orice acţiune care ti-ar putea abate atenţia de la scopul principal.

Te întrebi poate ce este realizarea de sine. La urma urmei, majoritatea oamenilor sunt interesaţi de sănătate, bunăstare, bogăţie, dragoste şi succes. Chiar ai nevoie de realizare de sine?

Să analizăm răspunsul în cel mai simplu mod cu putinţă. îţi poţi folosi

mai bine computerul dacă ştii mai multe despre el, nui aşa? Capacitatea de a folosi un dispozitiv sau un instrument creşte direct proporţional cu cunoştinţele tale despre el, nu-i aşa? Cineva cu un nivel ridicat de dexteritate şi competenţă poate folosi o simplă unealtă într-un mod aparent magic, nu-i aşa? Ai văzut vreodată ce lucruri incredibile fac oameni care plutesc pe o bucată de plastic numită placă de surf? O simplă bucată de plastic şi ce fapte uimitoare, de câtă agilitate şi graţie sunt capabili!

în mod similar, cu cât înţelegi mai profund mecanismul uman, cu atât viaţa ta va fi mai magică. în toate culturile, au existat oameni care au făcut anumite acţiuni r considerate miracole. Toate acţiunile r cunoscute sub numele de miracole se nasc pur şi simplu din accesul mai profund la viaţă de care s-au bucurat unii oameni. Acest f
acces, după cum am spus în repetate rânduri, este disponibil tuturor celor care vor să caute în mai multă profunzime.

Tantra: o tehnologie pentru transformare

în zilele noastre, multe practici asociate cu ştiinţele oculte trec drept procese spirituale.

Să spunem că eu sunt în India şi tu în America. Vreau să îţi trimit o floare,

dar nu sunt dispus să fac aceeaşi călătorie precum Columb. Dacă fac ca floarea să aterizeze brusc în poala ta, acest lucru se numeşte ocultism. Nu are *nimic* spiritual; este doar un alt mod de a gestiona dimensiunea fizică a vieţii.

în India, avem multe procese oculte sofisticate. Există oameni care pot să împlinească sau să distrugă viaţa cuiva privindu-i pur şi simplu fotografia. Pot face în aşa fel, încât acel om să sufere garantat de o boală pe care, de regulă, organismul său nu ar fi contractat-o într-un timp atât de scurt. Aceşti practicieni oculţi pot crea, de asemenea, sănătate, dar, din păcate, mulţi îşi folosesc abilităţile în alte moduri, fiindcă există o piaţă mai profitabilă pentru haruri negative. în fine, nu contează dacă ocultismul este folosit pentru îmbunătăţirea sau înrăutăţirea sănătăţii. Folosirea sa pentru orice scop orientat spre sine este nerecomandată.

în tradiţia yoghină există o sumedenie de poveşti despre marele yoghin Gorakhnath. Unii spun că a trăit în secolul al Xl-lea, însă, potrivit altor relatări, a trăit mult mai devreme. A fost discipolul lui Matsyendranath, un alt yoghin ilustru. Nivelul de împlinire al lui Matsyendranath a fost foarte mare şi, adeseori, a fost venerat ca reîncarnarea lui Shiva sau Adiyogi.

Tradiţia ne spune că Matsyendranath a trăit aproximativ şase sute de ani. Această informaţie nu trebuie acceptată literalmente sau considerată un aspect hagiografic. în esenţă, ea ne spune că viaţa acestui personaj istoric a fost excepţional de lungă şi a stârnit o uimire extraordinară.

Gorakhnath a devenit discipolul său şi şi-a adorat şi venerat măestrului. Gorakhnath era

doar foc şi intensitate. Matsyendranath a văzut că are în el prea mult foc şi prea puţină cumpătare. Focul trece prin multe şi Gorakhnath a început să ardă zidurile ignoranţei, căpătând brusc o putere uriaşă. Matsyendranath a văzut că alerga puţin mai repede decât se cuvenea şi i-a spus:

- Pleacă timp de paisprezece ani. Nu sta lângă mine. Absorbi prea mult de la mine.

A fost cel mai greu lucru pentru Gorakhnath. Dacă Matsyendranath i-ar fi spus „Renunţă la viaţă”, ar fi făcut-o imediat. „Pleacă” era de nesuportat. Dar, de vreme ce cerinţa venea din partea preaiubitului său maestru, a plecat.

Timp de paisprezece ani, a numărat fiecare zi şi fiecare ceas, aşteptând momentul întoarcerii. în clipa în care s-a împlinit termenul, a pornit de îndată la drum. Când a sosit, a găsit un discipol care păzea peştera lui Matsyendranath. Gorakhnath i-a spus:

- Vreau să-mi văd maestrul!

- Nu am primit instrucţiuni în acest sens, aşa că fă bine şi aşteaptă, i-a răspuns yoghinul care păzea peştera.

Gorakhnath a luat foc. I-a spus:

- Am aşteptat paisprezece ani, neghiobule! Nu ştiu de când eşti tu aici. Poate ai venit alaltăieri. Cum îndrăzneşti să mă opreşti?!

L-a împins la o parte şi a intrat în peşteră. Matsyendranath nu era acolo. Gorakhnath s-a întors şi l-a luat la scuturat pe discipol:

- Unde este? Vreau să-mi văd maestrul acum!

- Nu am primit instrucţiuni să îţi spun unde este, a spus discipolul.

Gorakhnath nu s-a putut stăpâni.

Şi-a folosit puterile oculte, a cercetat mintea discipolului şi a aflat unde este Matsyendranath. Apoi s-a îndreptat în acea direcţie. Gurul l-a întâmpinat la jumătatea drumului.

- Ţi-am cerut să pleci paisprezece ani, pentru că începuseşi să te orientezi spre ocultism. Pierdeai din vedere procesul spiritual şi te bucurai de puterea primită. Acum te-ai întors şi primul lucru pe care l-ai făcut a fost să foloseşti ocultismul pentru a deschide mintea fratelui tău discipol. Pleacă încă paisprezece ani.

Şi l-a trimis din nou în pribegie.

Există multe poveşti despre

incursiunile lui Gorakhnath pe acest tărâm interzis şi Matsyendranath care l-a pedepsit iar şi iar. Gorakhnath a evoluat în cele din urmă şi a devenit cel mai mare discipol produs de Matsyendranath vreodată.

în cultura yoghină, practica ocultă a fost tratată întotdeauna astfel. Nu a fost privită niciodată cu respect. A fost considerată un mod abuziv de a folosi viaţa, de a pătrunde în zone interzise. A fost practicată doar de anumite tipuri de oameni, obsedaţi de putere sau bani.

Pe de altă parte, ocultismul nu este obligatoriu ceva negativ. A dobândit această reputaţie din cauza utilizării greşite. Ocultismul este, în esenţă, o tehnologie. în sine, nicio ştiinţă sau tehnologie nu este negativă. Dacă folosim tehnologia pentru a ucide sau tortura oameni, după un timp ajungem să spunem: „Gata cu tehnologia asta blestemată!” Acelaşi lucru s-a întâmplat şi cu ocultismul. Prea mulţi oameni l-au folosit greşit, în beneficiu personal. în concluzie, pe calea spirituală, ocultismul este, în general, ocolit.

în linii mari, ocultismul este sinonim cu *tantra.* în concepţia actuală a societăţii, tantra se referă la utilizarea unor metode foarte neortodoxe sau inacceptabile social. Dar în sensul său clasic, tantra înseamnă pur şi simplu „tehnologie”. Nu are nicio legătură cu sexualitatea neînfrânată. Este

important să facem distincţia clară între tantra ocultă şi tantra spirituală. Cele două se împart în „tantra de mâna stângă” şi „tantra de mâna dreaptă” şi au o natură complet diferită.

Tantra de mâna stângă implică diverse ritualuri care, pentru mulţi, pot părea extrem de ciudate. Mâna stângă este foarte exterioară; ai nevoie de materiale şi de aranjamente elaborate ca să devină realitate. Practicile oculte, denumite în general tantra de mâna stângă, le oferă oamenilor puterea de a comunica la distanţă, de a fi în două locuri simultan şi de a folosi energiile în beneficiul lor şi în detrimentul altora. Tantra de mâna dreaptă este mai interioară; ea îţi permite să foloseşti energiile pentru a împlini lucruri. Trebuie să utilizezi toate aspectele simple ale vieţii ca o ştiinţă subiectivă, pentru a te întoarce spre interior şi a face ceva cu tine însuţi. Tantra de mâna stângă este o tehnologie rudimentară şi mai uşor de accesat de către neiniţiaţi, în timp ce tantra de mâna dreaptă este extrem de rafinată şi disponibilă doar în urma unor iniţieri puternice.

Tantra este o anumită capacitate; fără ea, nu există proces spiritual. Dacă nu ai în tine tantra, îţi lipseşte tehnologia capabilă să transforme oamenii; nu ai decât cuvinte. Cuvintele pot fi inspiraţionale şi dătătoare de direcţie, dar nu pot fi transformatoare.

Un savant nu poate fi considerat un guru. Fără tehnologia de transformare, nu există maeştri. Aşadar, fără tantra, nu există guru. în zilele noastre, foarte mulţi oameni pretind că sunt guru, dar tot ce fac este să reia textele din scripturi. Munca unui guru adevărat presupune revizuirea întregului mecanism uman, de la tiparele ciclice dobândite ale karmei către posibilitatea sa finală. Extirparea negilor karmici este o slujbă de mecanic! Fără tantra sau tehnologie în el, un om nu se poate numi guru.

PUTEREA ŞARPELUI

Kundalini înseamnă „energie”. Se referă la un tip de energie din interiorul fiinţelor umane care este în mare parte latentă şi nemanifestată. Kundalini a fost simbolizată întotdeauna în tradiţia yoghină de o cobră încolăcită în spirală.

O cobră în spirală cunoaşte neclintirea de o calitate foarte înaltă. Când şarpele este nemişcat, e absolut neclintit, astfel încât, chiar dacă e situat în calea ta, vei trece pe lângă el fără să îl observi, îl vei zări doar când se mişcă. Dar aceste spirale deţin, în sine, un

dinamism volatil ascuns. Kundalini este simbolizată printr-o cobră în spirală fiindcă această energie extraordinară există în fiecare fiinţă umană, dar până nu se mişcă, nu vei realiza niciodată prezenţa ei.

Pentru a duce o viaţă fizică r deplină, este suficientă o cantitate minusculă din această energie fizică. Doar atunci când apare nevoia de a transcende fizicalitatea ai nevoie de o explozie de energie, care te va lansa dincolo de această realitate. Seamănă cu diferenţa dintre cantitatea de f
energie necesară unei aeronave şi cea necesară lansării unei rachete. A zbura în atmosferă este una, iar a sparge bariera atmosferică pentru a călători în spaţiu este cu totul altceva. în mod similar, transcenderea fizicalităţii necesită r
o dimensiune energetică complet diferită.

Toate templele indiene conţin imaginea unui şarpe. Nu pentru că ar fi o cultură care venerează şerpii. Ci pentru că un spaţiu sacru are posibilitatea de a trezi energiile nemanifestate încă în tine.

Şerpii au o percepţie foarte dezvoltată. (Acest lucru se

datorează, parţial, faptului că sunt complet surzi şi percep doar reverberaţia.) Şarpele este atras în special de oamenii meditativi. Potrivit tradiţiei, dacă un yoghin meditează într-un loc, undeva în apropiere va fi întotdeauna un şarpe. Dacă energiile tale devin nemişcate, şarpele va fi atras de tine în mod natural.

Deşi, din punct de vedere fizic, diferenţa dintre un şarpe şi o fiinţă umană este uriaşă, sistemul lor energetic este foarte asemănător. Dacă întâlneşti o cobră în sălbăticie, s-ar putea să vină în mâinile tale fără nicio rezistenţă, fiindcă energiile voastre sunt extrem de similare. în afara cazului în care chimia ta îi indică faptul că eşti alarmat, pe care îl interpretează drept pericol, şarpele nu are intenţia să renunţe la propriul venin, care este avuţia sa, cu proprietăţi medicinale recunoscute pe scară tot mai largă în lumea de astăzi.

De-a lungul istoriei, şarpele a căpătat o reputaţie proastă din cauza poveştii biblice cu Adam şi Eva. Dar dacă analizezi atent povestea, vei observa că şarpele este cel care a iniţiat viaţa pe această planetă. în caz contrar, cei doi ar fi rămas un cuplu

obtuz, care nu ştiau ce să facă unul cu celălalt. Fără acel şarpe minunat, noi doi nu am fi fost astăzi aici!

în cele din urmă, creşterea energiei kundalini pune bazele unei percepţii mult mai ample asupra vieţii. în imagistica tradiţională, Adiyogi sau Shiva este înfăţişat cu un şarpe alături, pentru a indica faptul că percepţia sa este la apogeu. Realitatea poate fi percepută în puritatea ei absolută numai dacă energia se ridică la un anumit nivel de intensitate şi volum. în caz contrar, orice altă amprentă karmică pe care o avem (care merge tot drumul înapoi până la creatura unicelulară care am fost cândva, cu milioane de ani în urmă) va afecta modul în care percepem realitatea.

Bucuria

începutul

Bucuria este un oaspete rar în vieţile oamenilor. Cartea de fată urmăreşte să o transforme în tovarăşul tău de viaţă.

Bucuria nu este un obiectiv spiritual evaziv. Este pur şi simplu ambianţa

necesară pentru ca fiecare aspect al vieţii tale să se desfăşoare în chip magic şi minunat. Dacă bucuria nu formează atmosfera vieţii tale, chiar şi cele mai plăcute activităţi devin împovărătoare. Poţi aborda problemele vieţii din jur în cel mai bun mod cu putinţă. Dar odată ce bucuria va fi tovarăşa ta permanentă, *tu* nu vei mai fi o problemă în viaţa ta. Din acel moment, viaţa va fi o sărbătoare şi o descoperire nesfârşite.

Pentru prima dată în istoria omenirii, avem resursele, capacitatea şi tehnologia necesare pentru a aborda orice problemă de pe planetă – alimentară, de sănătate, de educaţie şi aşa mai departe. Avem instrumente ştiinţifice şi tehnologice extraordinare – suficient de puternice pentru a crea sau distruge lumea de mai multe ori. Cu toate acestea, dacă capacitatea de a folosi instrumente atât de puternice nu este însoţită de un sentiment profund de compasiune, incluziune, echilibru şi maturitate, riscăm un dezastru global. Fuga noastră neobosită după starea de bine exterioară este deja pe punctul de a anihila planeta.

Până acum, nicio generaţie de oameni nu a avut parte de confortul şi facilităţile de care ne bucurăm noi. Cu toate acestea, nu putem pretinde că suntem cea mai veselă sau iubitoare generaţie din istorie. Foarte mulţi

oameni trăiesc stări permanente de anxietate şi depresie. Unii suferă din cauza eşecului lor, dar, în mod ironic, mulţi suferă din cauza succesului lor. Unii îşi suferă limitările, dar mulţi alţii îsi suferă libertatea.

Factorul lipsă este conştiinţa umană. Toate celelalte sunt la locul lor, numai fiinţa umană nu este la locul său. Dacă fiinţele umane încetează să-şi blocheze calea către propria fericire, orice altă soluţie este posibilă. Nu poţi transforma lumea fără să transformi individul.

Mi-am dedicat opera de o viaţă emancipării fiinţelor umane, ca ele să preia controlul destinului lor, şi să le aduc într-o stare de incluziune plină de bucurie, pentru ca nu cumva generaţia noastră să rateze această ocazie. Bucuria ta, suferinţa ta, iubirea ta, agonia ta, beatitudinea ta sunt în mâinile tale.

Există o cale de ieşire. Iar calea de ieşire este înăuntru. Doar întorcându-ne spre interior vom putea crea cu adevărat o lume a iubirii, a luminii şi a râsului. Cartea de faţă poate fi o poartă către această lume.

Hai să facem asta să se întâmple.

Glosar

Adiyogi Literalmente, primul yoghin.

Fiinţa datoritã cãreia au apãrut ştiinţele yoghine, cunoscutã şi sub numele de Shiva.

Agna Centrul cunoaşterii şi iluminării, agna este unul dintre cei şapte centri energetici majori ai corpului uman. Situat fizic între sprâncene, este cunoscut şi sub numele de „al treilea ochi”.

Ahankara Simţul identităţii din fiinţa umanã, a cãrui consecinţã este, printre altele, egoul.

Akash Eterul. Fiind o situaţie intermediară între creaţie şi sursa creaţiei, akash formează scena fizică subtilă pe care se desfăşoară restul creaţiei.

Anahata Un important centru energetic, sau chakra, din sistemul uman, cunoscut şi sub numele „chakra inimii”. Este simbolizat prin două triunghiuri care formează o stea în şase colţuri, în care triunghiul cu vârful în sus simbolizează fizicul şi cel cu vârful în jos simbolizează dimensiunea de dincolo de fizic.

Anandamayakosha Literalmente, corpul de beatitudine. Unul dintre învelişurile, sau straturile, care alcătuiesc fiinţa umanã, conform fiziologiei yoghine. Este o dimensiune nonfizică.

Ana pana sati yoga Un sistem complet de yoga care implică conştientizarea respiraţiei.

Angamardana O serie de treizeci şi unu de procese dinamice pentru revigorarea corpului şi atingerea apogeului condiţiei fizice. Angamardana înseamnă literalmente a stăpâni complet membrele, organele şi alte părţi corporale. Ea revitalizează toate sistemele corpului, cum ar fi sistemul muscular, scheletic, nervos, circulator şi cel respirator.

Annamayakosha învelişul sau stratul fizic, conform fiziologiei yoghine, se mai numeşte şi corpul de hrană, întrucât corpul fizic este alcătuit, în esenţă, din hrana pe care o consumăm.

Asana, yogasana Yoga înseamnă uniune sau fuziune, în timp ce asana înseamnă postură fizică. Posturile care permit atingerea uniunii cu natura superioară se numesc yogasana. Reprezintă una dintre cele opt ramuri yoga.

Avadhuta Cel care s-a ridicat deasupra dualităţii. Se referă, în general, la un yoghin sau un sfânt care se află într-o stare constantă de beatitudine interioară.

Ayurveda, ayurvedic Literalmente, ştiinţa vieţii. Un sistem indian antic de alimentaţie şi tratament medicinal,

care foloseşte ierburi şi elemente telurice pentru a corecta neregulile sistemice şi a susţine sănătatea şi starea de bine.

Bhakti yoga Literalmente, yoga devoţiunii. Se referă la calea spirituală a realizării de sine prin iubire şi devoţiune. Caracterizată printr-o dorinţă intensă de uniune cu obiectul devotamentului propriu. Este una dintre cele patru căi yoga.

Bhuta shuddhi Practica yoga fundamentală. Bhuta shuddhi înseamnă purificarea celor cinci elemente din sistemul uman.

Bhuta siddhi O stare în care cineva a dobândit stăpânire asupra celor cinci elemente din sistemul uman; un nivel de măiestrie care susţine starea de bine şi capacitatea de a accesa dimensiuni care transcend fizicul.

Brahmarandra *Brahma* înseamnă absolutul şi *randra* înseamnă deschidere sau cavitate. Este o denumire alternativă pentru chakra sahasrara, care este situată în dreptul fontanelei, adică punctul moale din creştetul bebeluşilor.

Buddhi Capacitatea de a deosebi, analiza, şi gândi logic şi raţional;

intelectul.

Chakra Literalmente, roată. Se referă totodată la joncţiunile dintre nadis (canalele) din corpul energetic. Deşi există şapte chakre majore care sunt asociate cu trupul uman, numărul total al chakrelor este de o sută paisprezece, dintre care două se află în afara corpului.

Chidakash sau chidakasha Dimensiunea eterică a inteligenţei.

Chit shakti Literalmente, puterea minţii. De asemenea, o meditaţie concepută de Sadhguru pentru a spori puterea minţii.

Chitta Inteligenţa pură, nepângărită de memorie. Dimensiunea fundamentală a minţii umane, cea mai profundă dintre ele; se spune că cel care intră în contact cu această dimensiune are acces la sursa creaţiei.

Dharana Un proces yoghin de menţinere neclintită a concentrării asupra unui obiect, în care subiectul stabileşte un contact experienţial cu obiectul. Una dintre cele opt ramuri yoga.

Dhyana, sau dhyan Un proces yoghin de menţinere a concentrării, în care subiectul sau obiectul este absorbit de celălalt. Una dintre cele opt ramuri yoga.

Dhyanalinga O formă puternică de

energie, consacrată de Sadhguru la Centrul Isha Yoga din India exclusiv în scopul meditaţiei.

Gnana, gnana yoga Atingerea unei stări în care omul îşi foloseşte inteligenţa pentru a atinge natura sa absolută. Una dintre cele patru căi yoga.

Guru Literalmente, cel care alungă întunericul. Un maestru spiritual, o fiinţă împlinită, care îi îndrumă spre eliberare pe căutătorii spirituali.

Hatha yoga O formă de yoga care implică posturi şi practici fizice. Folosită ca pas purificator şi pregătitor pentru meditaţie şi atingerea dimensiunilor superioare ale experienţei spirituale.

Ida Unul dintre cele trei canale pranice majore din corpul uman. Situat pe partea stângă a corpului, este de natură feminină şi intuitivă.

Kalpavriksha Literalmente, un copac al dorinţelor. în yoga, o minte fermă se numeşte kalpavriksha.

Karma Literalmente, acţiune. Termen folosit cu referire la expresia compozită a acţiunilor trecute, care leagă fiinţa umană de corp şi determină multe aspecte ale sale.

Karma yoga Yoga acţiunii. Ştiinţa efectuării acţiunilor care

eliberează, nu înrobesc fiinţa umană. Una dintre cele patru căi yoga.

Kriya, kriya yoga Literalmente, acţiune interioară. Transformarea energiilor interioare pentru ca fiinţa umană să atingă natura sa absolută. Una dintre cele patru căi yoga.

Kundalini Energia vitală fundamentală, care urcă prin practicarea yoga. Simbolizată printr-un şarpe încolăcit în spirală la baza coloanei vertebrale.

Lingă Literalmente, forma iniţială sau primordială. Un elipsoid perfect, este forma fundamentală a geometriei cosmice.

Mahasamadhi Cea mai înaltă formă de ecuanimitate, care presupune dizolvarea sau neutralizarea completă a personalului în universal, prin care fiinţa umană transcende toate trăsăturile naturii individuale. în alte tradiţii spirituale orientale, este cunoscută şi sub denumirea nirvana sau mahaparinibbana.

Manas O dimensiune a mintii distinctă de intelect, care este un amalgam complex de memorie şi modelează gândurile şi emoţiile.

Mandala Se referă la ciclul fizionomie,

o perioadă de patruzeci, patruzeci şi opt de zile, care este intervalul natural al multor procese fiziologice ale corpului.

Manipuraka Centrul energetic, chakra, situat la distantă mică sub buric. Este asociat cu energia vitală necesară supravieţuirii şi implicării active în lumea exterioară.

Manomayakosha Corpul mintal. Unul dintre cele cinci învelişuri ale fiziologiei yoghine.

Muladhara Situată în zona perineului, muladhara este temelia corpului energetic.

Nadis Canalele prin care forţa vitală, prana, curge în corpul energetic.

Namaskar Practică tradiţională indiană de unire a palmelor, care armonizează cele două dimensiuni (dreapta-stânga, masculin-féminin etc.) în interiorul fiinţei umane şi stimulează experienţa de unitate şi suveranitate în interiorul sinelui, recunoscând totodată acelaşi lucru în ceilalţi.

Nirvikalpa Literalmente, fără trăsături. Un tip de samadhi, de ecuanimitate, dincolo de toate calităţile sau atributele, în care contactul unei persoane cu corpul său este minim.

Pingala Unul dintre principalele canale energetice ale corpului. Situată pe

partea dreaptă a corpului, pingala este considerată de natură masculină.

Prana Forţa vitală fundamentală; energia vitală.

Pranamayakosha Corpul energetic. Unul dintre cele cinci învelişuri ale fiziologiei yoghine.

Pratishtha Procesul de consacrare sau de energizare a unui obiect sau a unui spaţiu. Aceste procese sunt, în linii mari, de două feluri: mantra pratishtha, prin incantarea mantrelor adecvate şi practicarea de ritualuri; şi prana pratishtha, printr-un proces direct, care implică prana-shakti, adică energiile vitale ale celui care face consacrarea.

Sadhana Literalmente, unealtă sau dispozitiv. Practici spirituale care sunt folosite ca mijloc pentru realizarea de sine.

Sahasrara Centrul energetic, sau chakra sistemului uman situat în zona fontanelei, adică a coroanei capului.

Samadhi Stare profundă de ecuanimitate, una dintre cele opt ramuri yoga. Extrem de apreciată în tradiţia spirituală indiană, experienţa samadhi este de natură terapeutică şi profund

transformatoare.

Samsara Natura repetitivă şi ciclică a lumii fizice şi domeniul karmei, care oferă stabilitatea necesară pentru crearea vieţii.

Samyukti Starea în care mintea este fermă şi nu se autosabotează.

Savikalpa Literalmente, cu trăsături. Termen folosit pentru tipurile de samadhi – ecuanimitate – cu calităţi sau atribute.

Shavasana Una dintre cele optzeci şi patru de asane, potrivit tradiţiei yoghine clasice. Practicată pentru capacitatea sa de stimulare a odihnei şi regenerare a sistemului.

Shi-va, shiva Literalmente, ceea ce nu este. Folosit cu referire la spaţiul nelimitat; se referă şi la Adiyogi, primul yoghin, care a experimentat o stare de uniune cu acest spaţiu nelimitat.

Surya kriya Un proces puternic de activare a soarelui interior. *Surya* înseamnă soare, iar *kriya* înseamnă proces energetic interior. Conceput ca un proces holistic pentru sănătate, bunăstare şi stare de bine interioară, surya kriya este, totodată, un proces spiritual complet.

Surya namaskar O practică yoghină străveche, care nu este doar o

modalitate de echilibrare a sistemului, ci şi o modalitate de a deveni receptiv la soare, bazată pe logica conform căreia toată viaţa este alimentată de energia solară.

Surya shakti O practică yoghină care stimulează soarele în sistemul uman.

Sushumna Canalul central din corpul energetic, care dirijează kundalini, adică forţa vitală.

Swadhishthana Literalmente, sălaşul sinelui; centrul energetic, chakra, situat chiar deasupra organelor genitale.

Tamas Inerţia. Se referă la una dintre cele trei calităţi ale existenţei; celelalte două sunt rajas, dinamismul, şi sattva, ecuanimitatea.

Tantra Literalmente, tehnologie. Tehnologia transformării spirituale.

Vasana Tendinţă sau înclinaţie; trăsături subliminale ale fiinţei umane, dorinţe şi acţiuni reziduale.

Vedanta Literalmente, sfârşitul cunoaşterii perceptibile. Filosofía sau învăţăturile *Upanishadelor,* comentariile speculative şi metafizice pe marginea *Vedelor.*

Vignanamayakosha Unul dintre cele cinci învelişuri ale corpului,

cunoscut drept corp tranzitoriu. Facilitează trecerea de la lumea fizică la cea nefizică.

Vishesh gnana Cunoaşterea extraordinară sau cunoaşterea aflată dincolo de percepţia senzorială.

Vishuddhi Una dintre cele şapte chakre majore, fiind centrul puterii şi viziunii. Este situată la baza gâtului.

Yantra Literalmente, formă. O formă de energie, care poate fi creată şi consacrată în diferite moduri, pentru a aduce prosperitatea şi starea de bine în viaţa unei fiinţe umane.

Yoga Literalmente, a îmbina sau a uni. Starea de a fi în care individul experimentează o stare de uniune cu existenta. De asemenea, se referă la ştiinţa spirituală străveche care oferă metodele şi tehnologiile necesare atingerii acestei stări.

Yoghin Cel care a cunoscut uniunea existenţei. Un om care se află într-o stare yoga.

Programul online Inner Engineering

Conceput de Sadhguru, programul online Inner Engineering este un curs de şapte sesiuni care îţi oferă instrumente pentru a-ţi stăpâni corpul, mintea, emoţiile şi energiile, şi ca să trăieşti o viaţă plină de bucurie şi împlinire. Acest program transformator include practici simple de yoga, sesiuni şi procese meditative ghidate de Sadhguru, precum şi Shambhavi Mahamudra Kriya, o practică yoghină puternică, de 21 de minute. Aceste practici te echipează astfel încât să îţi construieşti o bază de sănătate, bucurie şi exuberantă şi să îţi stabileşti o chimie a beatitudinii.

Studiile ştiinţifice realizate de cercetători de la universităţi renumite au măsurat beneficiile programului Inner Engineering asupra nivelurilor de activitate cerebrală, tiparelor de somn, sănătăţii psihologice şi stării de bine. în prezent, programul are milioane de practicanţi în întreaga lume.

Inner Engineering este disponibil online în 15 limbi şi, de asemenea, ca

program faţă în faţă în întreaga lume.

isha.sadhguru.org/inner-engineering

Fundaţia Isha Sadhguru a pus bazele Fundaţiei Isha in urmă cu trei decenii, o organizaţie internaţională nereligioasă, nonprofit, care şi-a luat drept angajament principal starea de bine a oamenilor. Fundaţia Isha este susţinută de peste 17 milioane de voluntari în 300 de centre din întreaga lume.

Fundaţia Isha este o platformă pentru explorarea ştiinţei antice a yoga în toată profunzimea şi dimensiunile ei. Fundaţia dispune de o varietate de programe care oferă metode pentru ca oamenii să obţină starea de bine fizic, mintal şi spiritual.

De asemenea, Isha implementează o serie de proiecte pentru servicii sociale la scară largă, pentru a revitaliza spiritul uman, a reconstrui comunităţile şi a regenera mediul înconjurător. Până în prezent, a fost implicată în oferirea de asistentă medicală rurală pentru şapte milioane de beneficiari, educaţie pentru peste 10 000 de copii din mediul rural şi a sprijinit 192 000 de fermieri ca să planteze 108 milioane de copaci vii.

Centrele Isha

Sadhguru a înfiinţat mai multe centre în India şi în Statele Unite, ca infrastructură la scară largă pentru creşterea conştiinţei umane: Centrele Isha Yoga din Coimbatore şi Sadhguru Sannidhi Bengaluru din India, Institutul Isha de Stiinte Interioare din Tennessee şi Centrul Isha Yoga din Los Angeles, Statele Unite.

Create ca *sthane* puternice (centre de creştere interioară), aceste destinaţii populare atrag oameni din toate părţile lumii. Sunt unice în oferirea tuturor aspectelor yoga – *gnana* (cunoaştere), *karma* (acţiune), *kriya* (energie) şi *bhakti* (devotament).

Cu o comunitate internaţională activă de brahmachari (călugări), voluntari cu normă întreagă şi vizitatori, centrele oferă un mediu de sprijin pentru ca oamenii să treacă la un stil de viaţă mai sănătos, să caute un nivel mai înalt de împlinire şi să-şi realizeze întregul potenţial.

în aceste centre se oferă diferite programe pe tot parcursul anului, inclusiv retreat-uri de Inner Engineering şi hatha yoga, precum şi programe avansate precum Bhava Spandana, Shoonya Intensive şi

Samyama.

isha.sadhguru.org/centers

Note

1 în traducere literală, sistem de găsire a drumului cu ajutorul unui guru.(N. red.)
2 Pentru ca ceea ce doreşte să transmită Sadhguru să fie înţeles mai bine, puteţi să practicaţi sadhana oferită de acesta la paginile 88-89. *(N. red.)*
3 Sadhguru face un joc de cuvinte între *bu/l* (taur) şi *bullshit* (rahat). *(N. red.)*